

伊賀肉そぼろ



☆材料（1人分）

サラダ油	少々(0.2g)
😊 牛ミンチ	20g
○ 酒	小さじ1/5(1g)
😊 しょうが	0.5g
● こいくちしょうゆ	小さじ1/3強 (2.4g)
● 酒	小さじ1/3強 (2g)
● みりん	小さじ1/3強 (2.4g)
● さとう	小さじ1/3強 (1.2g)

POINT

甘辛くしっかりと仕上がった肉そぼろは、ごはんとの相性がぴったりです。牛ミンチを豚ミンチや鶏ミンチにかえて作っても、おいしいご飯のお供になります！

1月 第1回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



☆作り方

- ① 牛ミンチに○の酒をふりかけておく。
- ② しょうがは、せん切りにしておく。
- ③ サラダ油で①の牛ミンチを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、②のしょうがを加えて炒め、●の調味料を加える。汁気がなくなるまで炒めて完成。