



砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ



材料 4人分

- ・甘酢らっきょう 48g (中8個)
- ・牛ひき肉48g ・豚ひき肉80g
- ・たまねぎ 120g (中1/2個)
- ・にんじん 20g (中1/10本)
- ・ねぎ 12g (1/10束) ・にんにく 0.8g
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 12g (小さじ2杯)
- ・トウバンジャン 0.4g (ほんの少し)
- ・砂糖 4g (小さじ1/2杯)
- ・酒 3.2g (小さじ2/3杯)
- ・ごま油 1.2g (小さじ1/3杯)



作り方

- ① 甘酢らっきょう、しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは荒いみじん切り、にんじんは細切り、ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを入れて炒め、香りが出てきたらひき肉、にんじん、たまねぎを入れて炒めます。
- ③ 火が通ったら、甘酢らっきょうと調味料を入れて炒め、味を調整します。
- ④ 最後にねぎを加えて出来上がりです。

MEMO

【栄養価】1人分 エネルギー：115kcal たんぱく質：6.6g 脂質5.1g 食塩0.5g
 【栄養士さんの一口メモ】福部町産の砂丘らっきょうの甘酢づけを使ったピリ辛味のそぼろです。甘酸っぱいらっきょうが、他の食材を優しくつつみ、とてもまろやかに仕上がります。しゃきしゃきした食感も楽しめ、ごはんのすすむ一品です。