

熊本トヨペット

POPPIN'カラフルレシピ

~ No. 25 ~

The Bentō!!

# 甘辛とりそばろ

◎ 材料 (作りやすい分量)

鶏ひき肉 250グラム

さとう, ショウゆ, みりん 各大さじ2

みそ 大さじ1

サラダ油 小さじ1

小麦粉 小さじ1

◎ オススメの食べ方は

いり卵, 粗くきざんだいんげん豆や

高菜漬けとともに

ごはんの上のせて

ろ色丼にして. どうぞ!!

◎ 作り方

1. ひき肉と調味料の さとう, ショウゆ, みりん, みそ をボウルに入れて均一になるように. しっかり混ぜる

2. フライパンにサラダ油を中火で熱し. ①のひき肉を加える

焦げないように混ぜながら. 火が通るまで. 4分ほど炒める

小麦粉をふり入れて. 粘りが出るまで. さらに1~2分炒める

常備しておく. 忙しい朝もらくちん!!