



スタミナとりそばろ



材料(2人分)

シャモロックひき肉	130g
にんにく	15g
しょうが	10g
ごぼう	25g
酒	30cc
砂糖もしくははちみつ	10g
味噌	25~30g(お好みで)
オリーブ油	大さじ1

手順

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② ごぼうもみじん切りにし、アクを抜く。
- ③ フライパンに油をひいて①を焦がさないように香りを出すように炒める。
- ④ ごぼうも入れて炒めて火を通す。
- ⑤ ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ⑥ 酒、砂糖、味噌を入れて、水分がなくなるまで味をしみ込ませ炒めたら出来上がりです。

コツ・ポイント

野菜のディップとして、そばろ丼、その他調理の調味料的にも使用できてとても便利。豆腐にのせてなど、子どもも喜んで野菜を食べられる。

レシピ誕生の経緯

シャモロックは普通の鶏肉より高めなので、地元の野菜と組み合わせることにより、少量でもシャモロックの味わいと食感を出してみようと思いました。