

レタスと肉みそそぼろのつけごはん

／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)

この好みのレタス 適量

ぶたひき肉 200グラム

あぶら おお
ごま油 大さじ1

●しょうゆ おお 大さじ1
 ●酒 おお 大さじ1
 ●さとう おお 大さじ1
 ●みそ おお 大さじ1
 ●しょうが 1かけ
 ●にんにく 1かけ

あたたかいごはん 2人分

しろ 白いりごま 小さじ1

つく かた 作り方



1 にんにく、しょうがをすりおろします。



2 Aをしっかりとまぜ合わせます。



3 レタスはちい小さくちぎります。



4 ひ火をかける前のフライパンに、ごま油を入れます。



5 ひき肉を入れてから、ひ火をつけて、ひき肉をほぐします。



6 ひき肉から油が出てきたら、Aを加えて全体によくからめます。

7 うつわ器にごはんを盛って、レタス、ひき肉をのせ、いりごまをふって完成です！よくまぜていただきます。

