

# コマツ菜とひき肉のそぼろ丼(主食)



## 1人分の栄養価

エネルギー547kcal、食塩相当量 1.6g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活推進委員からひとこと】

手軽に1品で主食と主菜・副菜がそろえられます。コマツ菜はアクが少ないので下ゆでせず、水洗いし、水気を少し残したまま強火でサッと炒めると焦げ付かずきれいにできます。

野菜が苦手なお子様にもおすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 15分

コマツ菜1束 200g、あいびき肉 100g、長ネギ1/3本 30g、卵2個、油小さじ2、ごはん 300g、七味少々、紅しょうが少々

【調味料】砂糖大さじ1、みりん小さじ2、しょうゆ大さじ1

## 作り方

- ① コマツ菜と長ネギはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油(小さじ1)を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。菜箸で手早くかき混ぜながら炒めてそぼろ状にし、お皿にとっておく。
- ③ ②のフライパンに油(小さじ1)中火で熱し、長ネギ、あいびき肉を炒める。肉の色が変わってきたらコマツ菜と調味料を加えて、強火で水気が出ないように手早く炒める。
- ④ 丼にごはんを盛り③をかけて中央に②をのせ、お好みで七味と紅しょうがを添える。