

そぼろどんぶり

材料 (5人分)		作 り 方
牛ミンチ	150g	① きぬさやはさつとゆで、せん切りにしておく。 ② フライパンにサラダ油を入れ、砂糖と塩を加えた卵を入れ、炒り卵をつくる。 ③ フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたしょうがとミンチ肉を入れよく炒めて、さとう、しょうゆ、酒を加え、汁がなくなるまで炒り煮する。 ④ ご飯をどんぶりに入れ、①②③を彩りよく盛り付ける。 (きぬさやの代わりにグリーンピースでもよい)
豚ミンチ	100g	
しょうが	少々	
サラダ油	適量	
卵	2個	
さとう	小さじ2	
塩	少々	
サラダ油	適量	
きぬさや	20g	
さとう	大さじ1.5	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	

ビビンバどんぶり

材料 (5人分)		作 り 方
精白米	450g (3合)	① ご飯を炊いておく。 ② 牛肉は食べやすい細切りにして、調味料を合わせた中に入れ、よく混ぜて下味をつけておく。 ③ もやしはさつとゆでて冷まし、白菜キムチと混ぜ合わせ、しょうゆで味をととのえてナムルをつくる。 ④ あさつきは小口切りにする。 ⑤ フライパンにごま油を入れ、②の牛肉を炒めゴマを振る。 ⑥ どんぶりに⑤の牛肉と③のナムルをのせ、朝ツキを散らす。
牛肉	300g	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1.5	
酒	小さじ2	
しょうが	少々	
ごま油	小さじ1	
ごま油	適量	
炒りごま	小さじ2	
白菜キムチ	200g	
もやし	80g	
しょうゆ	少々	
あさつき	少々	