



にんにくが効いていて食欲 UP！

スタミナそぼろ丼



< 材料 4人分 >

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| ・ご飯 好きな量 | ・豚ひき肉 200g | ・ニラ 1/2束 |
| ・たまねぎ 1玉 | ・にんじん 1/2~1本 | ・にんにく 2欠片 |
| ・しょうが 1/2個 | ・ごま油 少々 | |
| ・酒 | ・しょうゆ | ・みりん |
| | | ・砂糖 |
| | | ・塩 |

< 作り方 >

- ① にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうがは全てみじん切りに、ニラは1cm程に切る。調味料は合わせておく。
- ② フライパンにごま油をしき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。軽く火が通ったら、他の具材も入れて炒める。
- ③ 全体的に火が通ったら調味液を入れて煮詰める。水溶き片栗粉（分量外）で少しとろみをつけ、完成！

しょうが・にんにくが効いていて、暑い夏でもペロりと食べられちゃう味付けになります！

豚肉には、疲労回復の効果があるビタミンB1が含まれているので、夏バテにもってこいのメニューです🍀

