



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

肉そぼろ

冷めてもおいしい肉そぼろ!



ra - 1

材料<4人分>

- ひき肉・・・・・・・・100g
(牛、鶏、豚 どれでもOK)
- 玉ねぎ・・・・・・・・中1/2コ
- おろししょうが・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1



【一口メモ】

前日に作り置きしておけば、朝食やお弁当にすぐに使えます。

作り方

①玉ねぎは、粗みじんに切る。

②フライパンに、①とひき肉とおろししょうがを入れてから混ぜながら炒める。

③全体が混ざり、ひき肉に火が通ったら、さとうとしょうゆを入れて煮詰めてでき上り。

④