



挽肉とトマトのリゾット風チャーハン

【材料】大人2人分、こども1人分

肉そぼろ

- ・ 油 大さじ1
- ・ 豚挽肉 200g
- ・ 玉葱 1/2個
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 醤油 大さじ2

- ・ 油 大さじ1
- ・ にんにく 1片
- ・ トマト 小2個
- ・ ごはん 茶碗3杯分
- ・ 万能葱 適宜
- ・ 食塩 少々

【作り方】

玉葱とにんにくはみじん切り、
トマトは小さく切り、万能葱は
小口切りにする。

フライパンに油を熱し、
豚挽肉と玉葱を炒め、砂糖、醤油
で味を調えて肉そぼろを作り、
一旦取り出す。

のフライパンに再度油を熱し、
にんにくを香りが出るまで炒め、
肉そぼろを加える。

さらにトマト、ごはん、万能葱を
順に加えて炒め合わせ、食塩で
味を調える。

肉そぼろにカレー粉を少し加えてごはんを炒め合
せれば、カレーチャーハンにアレンジ できます。



献立例

挽肉とトマトのリゾット風チャーハンは
<主食>兼<主菜>なので

サラダ、スープを組み合わせて！