料　理　名	栄養満点丼

材　料　名	数量（4人分）
挽肉（豚または鶏）	２５０～３００g
○ひじき	（乾燥状態で）１０g
にんにく	１片
生姜	１片
○小松菜	１束
○にんじん	中１／２本
糸蒟蒻	１袋
鶏がらスープの素	小さじ２
酒	大さじ１
オイスターソース	大さじ２
醤油	大さじ２
○卵	４個
こしょう	適量
すりごま	適量

作　り　方

① にんにく、生姜をみじん切りにする。
ひじきを水で戻す。小松菜は２～３cmのざく切り、
にんじんは千切り、糸蒟蒻は洗って適当な長さに
切る。

② 調味料を合わせておく。

③ フライパンにごま油（分量外）をひいて生姜、
にんにくを炒める。香りが立ったら挽肉を
加えてポロポロになるまで炒める。

④ 他の材料を加えて炒める。小松菜の葉など
火の通りやすい食材は後で加える。
全体が炒まってきたら、調味料を加えて絡める。

⑤ 仕上げにこしょう、すりごまをかける。
卵はゆで卵・半熟卵・目玉焼きなど
好みの状態にしてトッピングする。

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

出来上がったものをごはんにかけます。
小松菜はほうれんそうやニラなど、神奈川産の
葉物野菜に代えても良いと思います。

○かながわ産食材です。　　１人当たりの栄養量（エネルギー260kcal　たんぱく質23.0g）