

人気献立レシピ

ひき肉のルーローハン



【材料】 2人分

豚ひき肉	200g
ごま油	小さじ2
生姜みじん	小 1/2
にんにくみじん	小 1/2
★しょうゆ	大 1
★オイスター	大 1
★酢	大 1
★砂糖	大 1
★酒	大 1
片栗粉	適量
水	50cc
ほうれん草	100g
卵	2個
油	適量

※大…大さじ 小…小さじ



【作り方】

- 1,ゆで卵を作る。 殻をむき半分にする。
- 2,ほうれん草を茹でる。水にとって冷まし、3~4cm に切る。

【具を作る】

- 1, フライパンに胡麻油としょうが、にんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を入れて焼く。
- 2,★を加えて味をなじませる。
- 3,片栗粉を水で溶いて加え、とろみが出るまで加熱する。
- 4,器にご飯を盛り3のひき肉をかけてほうれん草と卵をのせて出来上がり!!

- 台湾の郷土料理です。
- ほうれん草の代わりに小松菜や青梗菜でも OK です。保育園では食べ慣れているほうれん草を使っています。

