



野菜もお肉もたくさんとれる！ 小松菜と鶏ミンチのどんぶり



材料 2人分

鶏ミンチ肉	150g	
小松菜	1袋	
にんじん	6cm長さ	
たまねぎ	1/2個	
にんにく	1片	
ごま油	大さじ1	
A	中華だし	小さじ1/2
	水	大さじ3
	さとう	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
ごはん	茶わん2杯	

作り方

- ① 小松菜は3cm長さのざく切り、にんじんは3cm長さの短冊切り、たまねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切り。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかける。鶏ミンチ肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ 次ににんじん→たまねぎ→小松菜の順に入れて炒める。
- ④ Aを入れて、ふたをして5分中火で焦げないように煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて火をとめる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかける。

家計お助けアドバイス

*鶏ミンチ肉の部位はもも・むねでもOK。また豚ミンチ肉でもその日の安価なミンチ肉で作ってみてね。

*とろみをつけることで、子どもにも食べやすくなります。

