



## たんぱく質たっぷりご飯

しょうがとにんにくの香りが  
食欲をそそるよ



### 材料(4人分)

- ◇白米……2合
- ◇とりひき肉……100g
- ◇ひきわり納豆……2パック
- ◇オクラ……4本
- ◇にんにく……1片
- ◇しょうが……1片
- ◇ごま油……少々
- ◇砂糖……大さじ1
- ◇しょうゆ……大さじ1

### 作り方

- ① オクラは板ずりをし、薄くスライスしておきます。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにします。
- ③ ごま油を熱したフライパンに、②を入れ、香りがたったら、ひき肉を入れ、炒めます。
- ④ ひき肉に火が通ったら、砂糖、しょうゆで味付けをします。
- ⑤ ④を大きめのボールに入れ、納豆を入れて混ぜます。
- ⑥ 器に炊いた白米を盛り、その上に⑤をのせます。
- ⑦ ⑥にオクラを散らして、できあがり。

※真ん中に卵黄を落とすと、まろやかになります。



### 👉おいしいポイント

#### ★ひき肉をパラパラに炒めるコツ

強火で一気に炒めると、お肉の水分がとんでしまいます。

ひき肉の油分と水分がとんでしまわないように、へらでつぶすように炒めてみましょう。

ひき肉が固まってしまった時は、少しだけ水を加えます。水分がすべて蒸発するまで炒めましょう。

#### ★お肉のくさみを消すコツ

にんにくやしょうがなどの香味野菜を入れると、お肉のくさみを消してくれます。

みじん切りにすると、料理の香りをよくしてくれます。

お手軽に、チューブに入ったにんにくやしょうがを利用してもよいでしょう。

#### ★大人向きにアレンジするコツ

一味をふりかけたり、豆板醤(とうばんじゃん)を利用すると、ピリ辛が好きな大人向きの味に仕上がります。