

キャベツとそぼろの混ぜごはん

▼用意する材料(2人分)

ごはん	茶わん 2 杯(360g 程度)
新キャベツ	緑の部分 1/4 枚
とりむねミンチ	40g
コーン	ゆでたもの(冷凍可)
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 1
さとう	小さじ 1/2



料理の作り方

- 1 ふつうに炊いたごはんを用意します。
- 2 新キャベツはあらみじんに切ります。
- 3 しょうゆ、酒、さとうを混ぜ合わせ、とりむねミンチと混ぜておきます。
- 4 小さ目のなべにとりむねミンチと新キャベツを入れます。
火をつけて、さいばしでよく混ぜながら、そぼろを作ります。肉の色が完全に変わったら、コーンも加えます。
- 5 新キャベツがしんなりしたら、汁気がなくなる前に火を止めます。
- 6 汁もいっしょに、そぼろとごはんを混ぜ合わせます。