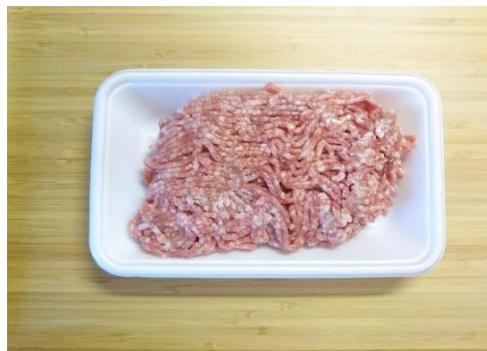




- 【材 料】 ひき肉（200gくらい）
- 水50cc
 - しょうゆ大さじ2
 - 砂糖大さじ1
 - ☆ 酒大さじ1
 - みりん大さじ1
 - チューブしょうが2～3cm



- 【作り方】 ①なべに☆の材料を入れて火をつける。



- ②ふつふつしたら、ひき肉を入れてよくほぐし弱火で煮る。



③煮汁が少なくなったら
出来上がり。



④ごはんにはぼろ肉をの
せ、ねぎ、温泉玉子、紅
しょうが、オクラ、のり
などお好みでトッピン
グ。

