

献立名	あじのぎゅぎゅっとうご飯	
材料(4人分)	分量	作り方
ごはん	茶わん3杯	<p>①たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。さやいんげんは5mmに切り、下茹でする。</p> <p>②炒り卵を作り、ほぐす。</p> <p>③鍋を熱し、サラダ油で牛肉ミンチ・あじミンチ・しょうが・たまねぎを炒め、調味する。さやいんげん・炒り卵を入れる。</p> <p>④ごはん④を混ぜあわせる。</p>
牛肉ミンチ	40g	
あじミンチ	40g	
たまねぎ	40g	
しょうが	1かけ	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1/4	
塩	少々	
たまご	1個	
さやいんげん	20g	
サラダ油	適量	