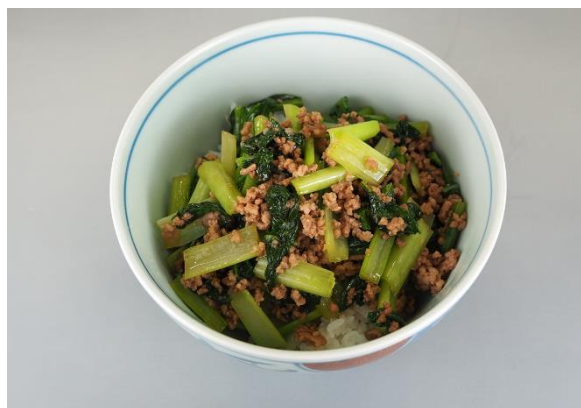




主食

## そばろ丼



### ■材料（1人分）

- ・ご飯 茶碗1杯(150g)
- ・合びき肉 60g
- ・小松菜 1/2束(75g)
- ・焼き肉のたれ 大さじ1



1人分

エネルギー 446kcal たんぱく質 15.9g 塩分 1.6g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい

### ★ ポイント ★

合びき肉は、フライパンに入れてから火をつけ炒めると油なしでもパラパラになりやすいです。

合びき肉はお好みで、豚肉や鶏肉でもおいしくできます。



### ■作り方（調理時間15分）

- ① 小松菜は2cm長さに切る
- ② フライパンに合びき肉を入れて火をつけ、ほぐしながら中火で炒める  
小松菜を加え、しんなりしたら焼き肉のたれをからめる
- ③ 丼にご飯を盛り②をのせる

### ★ アドバイス ★

ごま・七味をかけると一層おいしくいただけます。

小松菜は洗って水気をきり、2～3cm長さにザク切りにして袋に入れ冷凍すると、いつでも必要なだけ使えて便利です。

