

●オレンジそぼろ丼

【材 料】(2人分)

・合いびき肉	: 150g	・サラダ油	: 適量
・しょうが(せん切り)	: 1/4 かけ	・レタス	: 2枚
・しょうゆ	: 大さじ1	・クレソン	: 1/3 束
・オレンジジュース(果汁100%)	: 60ml	・ごはん	: 茶わん2杯分

【作り方】

① 保存用の袋に合いびき肉としょうが、しょうゆ、オレンジジュースを入れて30分ほどおく。

Point→肉をオレンジジュースに漬けこむとやわらかくなる。

Point→オレンジジュースとしょうゆを合わせることで、濃い口しょうゆのようなコクのある味わいに。

② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、強火で水分を飛ばしながら炒める。

Point→オレンジジュースが酒やみりんの代わりになり、肉がしっとり仕上がる。

③ レタス・クレソンは食べやすい大きさに手でちぎる。

Point→クレソンのほろ苦さで大人の味わいに。

④ 器に盛ったごはんの上に③をちらし、②をのせて完成。