



# そばろ弁当

— 材料 1人分 —



豚そばろ		絹さやのナムル	
豚ひき肉	200g	絹さや	お好み
酒	小4	ごま油	少々
みりん	小4	塩	少々
しょうゆ	小4		
砂糖	小4		
しょうが	適量		
いり卵		トッピング	
卵	2コ	しいたけ	お好み
		かにかまぼこ	お好み
		紅しょうが	お好み
		黒豆	3コほど
		マヨネーズ	少々
ごはん	適量		



詳しいレシピはHPをチェック！

## 作り方

1

フライパンの火をつけずに、豚ひき肉・酒・みりん・しょうゆ・砂糖・おろししょうがを入れる。全体を混ぜてなじませたら、中火で炒める。

**Point**

最初に材料を混ぜるとまんべんなく味が付き、ダマになりにくい！

2

フライパンで卵を炒めて、いり卵をつくる。

3

鍋に水を沸騰させ、絹さやを1分程度下ゆでし、冷水につける。絹さやを千切りにして、ごま油と塩であえる。

**Point**

すぐに冷水につけると色が飛びにくい！

4

しいたけの軸をとり、傘裏に塩をまぶす。弱火と中火のあいだで、傘の表面のほうだけ焼く。

**Point**

うまみは傘裏にたまる！流れないように！

5

お弁当箱にご飯を詰め、いり卵と絹さやを並べる。そばろで犬の輪郭をつくり、④のしいたけを耳に、マヨネーズと黒豆で目と鼻をつくる。お好みでかにかまを首輪に、紅しょうがで口をつくって完成！

