

風邪を撃退！肉ネギふいかけ

●材料（4人分）【20分】

- ・ねぎ 4本
- ・生姜 50g
- ・豚ひき肉 80g
- ・黒ゴマ 一握り
- ・酒 80cc
- ・醤油 50cc
- ・塩 少々
- ・ゴマ油 少々



●作り方

- ① ねぎを粗いみじん切りにし、生姜もみじん切りにします。
- ② ゴマ油で生姜とネギを炒めまる。ねぎが半量になったらひき肉を入れ炒め、火が通ったら黒ゴマを指で潰しながら入れます。
- ③ 全体がなじんだら酒を入れ、その後に醤油を入れます。
- ④ 水分がほとんどなくなるまで炒め塩少々で味を整えます。

※コクがなかったら砂糖を小さじ1杯足してもOK

おすすめポイント

★これさえあればご飯3杯イケます。

★生姜とねぎがたっぷりなので風邪予防にも、風邪ひいてからでも良い

メニューです。冷蔵庫で4～5日保存できます

★見た目は悪いけど冬の健康を支えます！

