

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

お弁当や作り置きにもぴったりおかず。

挽肉と野菜の甘じょうゆ炒め

調理時間

10分

1人分

189kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



がんばる農家応援団
れんこん※



豚挽肉

+

使ったのはコレ！



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



「つくり方動画を
配信中！」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



挽肉と野菜の甘じょうゆ炒め

材料/2人分

がんばる農家応援団 れんこん※(小)
.....1節(100g)
かぼちゃ.....1/8個(100g)
ピーマン.....2個
しいたけ.....2個
やまと豚挽肉.....100g
塩こしょう.....少々

〈合わせ調味料〉

キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1/2

作り方

- ①れんこん、かぼちゃは5mm幅に切る。ピーマンは食べやすくちぎる。しいたけは4つ割りに切る。
- ②フライパンの片端に挽肉を、片端に野菜を置き、挽肉に塩こしょうをして、それぞれ焼色がつくまで焼いたら、肉をほぐし、野菜は返す。蓋をして4～5分蒸し焼きにして野菜と肉に火がとおったら、〈合わせ調味料〉を加えて、絡めたら完成。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。