

生姜たっぷり牛そぼろ

使用商品 塩分を気にする人のおいしいしょうゆ



調理時間
(目安) 15分

料理特徴

生姜をたっぷりを使い、すっきりとした辛みと風味よい牛そぼろに仕上げました。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
牛ひき肉	150g	----- 塩分(1人分)	-----
生姜	30g	おいしいしょうゆ使用時	0.7g
サラダ油	小さじ1	濃口しょうゆ使用時	1.4g
<しょうゆダレ>			
おいしいしょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉を細かくほぐしながら炒める。
- ②牛ひき肉に火が通ったら細切りにした生姜を加えて炒め、<しょうゆダレ>を加える。
- ③②の水気が少なくなったら出来上がり。