



【材料】（4人分）

小松菜	250 g
にんじん	30 g
豚ひき肉	100 g
ごま油・酒・砂糖	各大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2～3
刻み白炒りごま	大さじ 3
塩	

【作り方】

- ①小松菜は塩を加えた熱湯で色よく茹でて水に取り、水気を絞って 2 cm長さに切る。
- ②人参は千切りにする。
- ③鍋にごま油を熱してひき肉を炒め、ホロホロにほぐれたら②を加えて炒め、砂糖、酒、しょうゆを加えてさっと炒り煮にし、火から下ろして冷ます。
- ④①の水気をよく絞って③と和え、刻みごまも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。