

4月から一人暮らしになった人も多いかと思います。コンビニごはんもいいけれど、おうちごはんも作ってみませんか！？リーズナブルなひき肉を使ってカンタンおうちごはんを作りましょう。お弁当のおかずにも使えますよ。ひき肉は鶏ひき肉、豚ひき肉、合挽き肉、の3種類で和・中・洋を作ります。作り置きして冷凍もできます。様々な食材と組み合わせて、あっと言う間に色々な料理ができあがります！

### <万能肉そぼろアラカルト>



#### 和風 <鶏そぼろ>

材料	作りやすい分量で
鶏ひき肉	200g,
しょうゆ	大1
砂糖	大1
酒	大1

#### <作り方>

1. 小鍋に鶏ひき肉・しょうゆ・砂糖・酒を入れて火をつけ、木べらでかきませながら汁気がなくなるまで煮る。

#### 利用例

- ・鶏そぼろごはん、酢めしと混ぜて。
- ・大根、人参、じゃがいもなどの煮物に混ぜてもOK



#### 中華風 <豚ひき肉そぼろ>

材料	作りやすい分量で
豚ひき肉	200g
ごま油	小2
にんにく	ひとかけ
生姜	20g
豆板醤	小1/2～1
長ねぎ	10 <small>セン</small>
しょうゆ	大2
味醂	大1
砂糖・酒	各小1

1. にんにく・生姜（皮をむく）・長ねぎはみじん切りにする。
2. 小鍋にごま油を熱し、1. のにんにく、生姜、豆板醤を入れ木べらで混ぜながら弱火で加熱し、香りがたつたら豚ひき肉・長ねぎも加えて中火で2～3分炒め、全体に火を通す。
3. 2. にしょうゆ、味醂、砂糖、酒、を加え、混ぜて全体に味をなじませ汁気がなくなるまで加熱する。

#### 利用例

- ・ゆでた春雨や、加熱した茄子や豆腐に混ぜるだけで、マーボ春雨、マーボ茄子、マーボ豆腐に！
- ・野菜炒め、ゆで野菜に混ぜてもいいですね。



#### 洋風 <合挽き肉そぼろ>

材料	作りやすい分量で
合挽き肉	200g
玉ねぎ	100g
サラダ油	小2
にんにく	ひとかけ
生姜	20g
トマトケチャップ	大3
ウスターーソース	大1
しょうゆ	小2

1. にんにく・生姜（皮をむく）・玉ねぎはみじん切りにする。
2. 小鍋にサラダ油を熱し、1. のにんにく、生姜を入れ木べらで混ぜながら弱火で加熱し、香りがたつたら合挽き肉・玉ねぎも加えて中火で2～3分炒め、全体に火を通す。
3. 2. にトマトケチャップ・ウスターーソース・しょうゆを加え、混ぜながら全体に味をなじませ汁気がなくなるまで加熱する。

#### 利用例

- ・ごはんにのせればタコライス風、
- ・パスタにのせればミートソース
- ・豆腐・ゆで野菜にものせてモリモリ食べましょう！

チーズや粉チーズのトッピングがお薦めです。

