

ソイ丼



「ソイ丼」は子どもの嫌いな大豆をたくさん使っているにもかかわらず、リクエストが多いです。

「ソイ丼」のポイントは春菊と大量のみりんです。みりんを大量に入れることに抵抗がある場合は砂糖を入れみりんを減らしてもおいしく出来上がります

【材料】	切り方	4人分
炊いたご飯		800 g
だいず（乾）	（戻す）	85 g
豚肉（挽）		140 g
ベーコン（短冊切り）		30 g
春菊	（2 cm）	20 g
植物油		小さじ 1
カレールウ		6 g
しょうゆ		大さじ 1
みりん		大さじ 1.5
三温糖		大さじ 2
水		大さじ 6
片栗粉		小さじ 1
溶き水		小さじ 2

【作り方】

- ①大豆は戻して柔らかく煮しておく。
- ②油を熱し、豚肉、ベーコンを炒める。
- ③しゅんぎくを加える。※風味のため早く入れる。
- ④水としょうゆ、みりん、さとうを入れる。
- ⑤大豆を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ⑥カレールウを入れてる。
- ⑦片栗粉を水で溶き、とろみを入れる。
- ⑧ご飯の上のにのせて食べます。