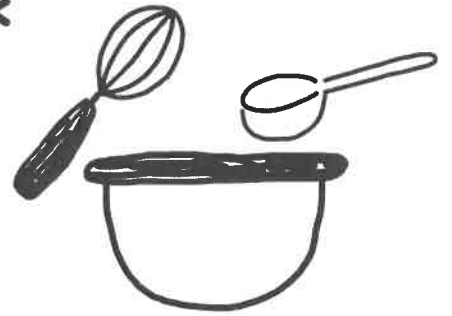


ほうれん草のひすいごはん

ざいりょう(ひとりぶん)

- ・お米…50g
- ・ほうれん草…20g
- ・ゴマ油…2g
- ・濃い口しょうゆ…2g
- ・牛ひき肉…20g
- ・しょうが…1g
- ・塩、こしょう…少々



つくりかた

- ①お米を研いで炊きます。
- ②ほうれん草を塩で茹で、水気をとっておきます。
- ③ゴマ油を熱し、しょうがを炒め牛ひき肉を炒めて、塩・こしょう濃い口しょうゆで味付けをしておきます。
- ④ごはんが炊き上がったら、ほうれん草と②を混ぜ合わせてできあがりです。