

ソイ丼



大豆がたっぷりとれる丼です。カレー味の濃いめの味つけなので、ご飯によく合います。

《調理のポイント》

カレールウやしょうゆは、炒めるときに焦げやすいので、よく混ぜながら炒めてください。

◇材料（4人分）◇

- ごはん 4人分
- 乾燥大豆 100g
(水煮の場合250g)
- 豚ひき肉 200g
- サラダ油 大さじ1
- ベーコン 2枚
- 春菊 20g
- カレールウ 1かけ
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 100ml

◇作り方◇

- ① 大豆をもどしてゆでておきます。
- ② ベーコンは短冊切り、春菊は細かく切ります。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉とベーコンを炒めます。
- ④ 砂糖、みりん、しょうゆを半分程度入れます。
- ⑤ 大豆、春菊を加えて炒め合わせ、4の残りの調味料を入れます。
- ⑥ そぼろ状になってきたら水を入れ、カレールウを入れてよく混ぜます。
- ⑦ ご飯にかけたらできあがりです。