

## ■材料(保存容器大1個分)

豚ひき肉	約380g
タマネギ	1個
タケノコ(水煮)	1袋(120g)
油(炒め用)	少々
<調味料>	
赤みそ	大さじ3
オイスターソース	小さじ2
豆板醤	小さじ1
中華スープの素	小さじ1
水	50ml



## ■作り方

1. タマネギ、水をきったタケノコをみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、弱火でタマネギを炒める。タマネギの色が透き通ったらひき肉を加え、火が通ったらタケノコを加えてさっと炒め合わせる。
3. 混ぜ合わせた調味料を入れ、中火にして水分が飛ぶまで煮る。好みに塩少々(分量外)で味を整える。

## ■ポイント

ひき肉を炒める際、余分な脂をペーパーなどで拭き取ると臭みがとれてよい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能