

## ニラひき肉丼の具



### 材 料(4人分)

乾燥ひじき	6g
ニラ	30g
卵	80g
牛ひき肉	40g
豚ひき肉	80g
しょうが	4g
しょうゆ	大さじ 1 強
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/2

### 作り方

1. ひじきを水戻しする。しょうがはおろしておく。
2. ニラは1cmほどに切っておく。
3. 卵を炒めて、いり卵を作る
4. 牛ひき肉、豚ひき肉を炒め、しょうがの絞り汁を加える。
5. ひじき、いり卵を加える。
6. しょうゆ、砂糖、みりん、酒で味をととのえる。
7. 最後にニラを加え、ひと煮たちさせる。