

献立名 ひろしまオールスター★ <sup>たんたんどん</sup> 担々丼				
材料	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
米	80	2合		① なべにごま油, にんにく, しょうがを入れ, 豚ひき肉を入れて炒める。 ② にんじん, エリンギを入れてよく炒める。 広島菜漬け, ちりめんじゃこ, ホールコーンを入れて炒める。 ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。 (※ この時, 水分が少ないようなら水(10~20ml/人)を加えて調節する。) ④ すりごまを入れる。 ⑤ 火を止め, レモン果汁を加える。
豚ひき肉	50	200g		
にんにく	0.2	1g	みじん切り	
しょうが	0.3	1.5g	みじん切り	
ごま油	2	小さじ2		
にんじん	12	中1/4本	粗みじん切り	
エリンギ	15	1.5本	小さめのコロコロ	
広島菜漬け	20	80g	細かく切る	
ちりめんじゃこ	5	20g		
ホールコーン	15	60g		
鶏ガラスープ(粉)	0.5	小さじ1/2		
みりん	5	大さじ1		
みそ	2	小さじ1と1/2		
さとう	A	小さじ2		
豆板醤	0.2	少々		
かきしょうゆ	0.7	小さじ1/2		
酒	1	小さじ1		
すりごま	7	30g		
レモン果汁	少々	少々		