

玉ねぎとひき肉のそぼろ煮

材	料
玉ねぎ	30g
牛赤身ひき肉	10g
サラダ油	少々
水	大さじ2
砂糖	小さじ1/6 (0.5g)
しょうゆ	2～3滴

《作り方》

- ① 玉ねぎは2cmの長さの薄切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を透き通るまで炒めたらひき肉を加えてよく炒める。
- ③ 水、砂糖、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。

