

ひき肉と野菜の混ぜるだけ



材 料《4人分》

- ・キュウリ 2本
 - ・レタス 1/2個
 - ・トマト 2個
 - ・春雨 60g
 - ・豚ひき肉 200g
 - ・にんにく 1かけ
- (A)
- ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・カレー粉 大さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① 春雨は水で戻し、熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりはななめに切ってせん切りにする。レタスは太めのせん切り、トマトは縦半分に切ってから3mmの厚さで切る。
- ③ にきゅうり、レタス、トマト、春雨の順に盛る。
- ④ ライパンに油をひき、にんにくとひき肉を入れて少し炒め、(A)を加えて強火で炒める。
- ⑤ 熱々の④を汁ごと③の上に乗せ、仕上げにごま油をまわしかけ、混ぜる。