



料理名	沖縄カラフルそぼろ丼	
レシピに使用した 県・市産品食材	ささげ、黒あわび茸	
材料名	分量(2名分)	調理法/手順
ささげ 黒あわび茸 にんじん たまねぎ 豚ひき肉 塩 しょう油 みりん すりおろし生姜 卵 ご飯	50g 50g 30g 50g 150g 適量 10g 5g 3g 2個 240g	<ol style="list-style-type: none">① 全ての材料をみじん切りにする。② 鍋にひき肉、にんじん、たまねぎを入れて炒める。③ ささげ、黒あわび茸の順で加える。④ 調味料をすべて入れる。⑤ 目玉焼きを焼く。⑥ ご飯の上に④のそぼろを盛付け、⑤の目玉焼きをのせたら出来上がり☆ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>エネルギー：430 kcal 食塩相当量：1.0 g</p></div>
料理 PR	<ul style="list-style-type: none">・色んな食材を一気に食べられる丼ぶり・目玉焼きと一緒に食べると美味しい・簡単だから子供と作れる	

