



## ソイ丼

(ソイ丼)◆エネルギー 152kcal、 ◆たんぱく質 11.2g



大豆は、畑の肉といわれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。家ではなかなか使用しにくい大豆ですが、カレー味なので子どももおいしく食べられます！

### 材料(4人分)

・大豆(水煮)	120g
・豚ひき肉	100g
・ベーコン	20g(短冊切り)
・春菊	12g(みじん切り)
・植物油	2g(小さじ1/2)
・水	60g(大さじ4)
・しょうゆ	12g(小さじ2)
・三温糖	6g(小さじ2)
・みりん	8g(大さじ1/2弱)
・カレールウ	8g
・白飯	適量

### 作り方

- ①油を熱し、ベーコンを炒める。
  - ②豚肉を加えてよく炒める。
  - ③大豆、水、しょうゆ、三温糖、みりんを入れて煮る。
  - ④カレールウを入れて煮る。
  - ⑤春菊を入れて仕上げる。
  - ⑥器にご飯を盛りつけ、⑤をかける。
- ◎うどんなど麺の上に乗せて食べてもおいしくいただけますよ！