

ごみを出さないエコクッキング



かぶの葉と皮のそぼろ丼



●材料（4人分）

- かぶの葉と皮……………合わせて300g
- 豚ひき肉……………250g
- だし汁……………1/2カップ
- 醤油……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- オイスターソース……………小さじ1
- 卵……………4個
- ご飯……………丼で4人分
- 一味唐辛子（好みで）…少々



●下ごしらえ

かぶの葉は付け根部分を切り落とし、よく洗ってから、縦に数カ所切れ目を入れてみじん切りにする。皮もみじん切りにする。卵はときほぐしておく。

●作り方

1. フライパンにごま油・かぶの葉と皮・豚ひき肉を入れて中火にかけ、肉の色が変わるまでへらでほぐしながら
2. だし汁・しょうゆ・みりん・オイスターソースを加え、再び沸騰したら弱火にしてふたをし、5分煮る。
3. ふたを取ってから中火にし、卵を全体に流してへらでかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
4. 丼ご飯にそぼろをのせ、食べるときに好みで一味唐辛子をふる。