とろうま白菜で ご飯がすすむ 栄養満点丼

トロトロのあんかけとよく合う白菜。ちょっとホッコリしたい時に、とろうま白菜でご飯が進む栄養満点のどんぶりです。
心と胃袋があたたまる白菜のあんかけレシピをお届けします。

白菜トロトロあんかけ丼

■材料（4人分）

白菜・・・・・　160g
玉ねぎ・・・・・80g
人参・・・・・・・40g
しめじ・・・・・・80g
しょうが・・・・・1片
サラダ油・・・・・大さじ1/2
豚ひき肉・・・・・120g
万能ねぎ（小口切り）・・・8g
水溶き片栗粉・・・片栗粉　大さじ4
　　水　大さじ4
ごはん・・・・・1．5合分

A
- 水・・・・・400ml
- 酒・・・・・大さじ2
- しょうゆ・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 鳥がらスープの素・・小さじ2
- こしょう・・・少々

■作り方

❶白菜は葉と芯に分け、それぞれ2cm角に切る。玉ねぎはうす切り、人参は薄くいちょう切りにする。
❷しめじはほぐし、しょうがはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、弱火でしょうがを炒める。
❸良い香りがしてきたら、豚ひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、人参、白菜の芯、しめじ、白菜の葉の順で加えいた合わせ、Aを加え煮込む。
❹③に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
❺器にご飯を盛り、白菜あんかけ、万能ねぎを散らす。

【協力】 おおむた食育応援隊