



# 開拓丼



味噌の香りと豚肉、大豆を北海道の大地に見立て、道産とうもろこしを使って、北海道の開拓時代を表現した料理です。甘味のある味付けでご飯が進みます。



## 材料（4人分）

豚ひき肉	150g
ひきわり水煮大豆	30g
人参	6cm
玉葱	1/2個
ホールコーン	40g
枝豆	30g
ひじき	2g
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
油	少々
★味噌	小さじ1
★醤油	小さじ2
★みりん	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
ごはん	お好みの量

## 切り方

みじん切り  
みじん切り

## 作り方

- 1 ひじきは洗って戻しておく。
- 2 ★の調味料を合わせてタレを作っておく。
- 3 鍋に油を熱し、にんにく、生姜を炒める。
- 4 香りが立ってきたら、ひき肉、玉葱、人参、ひじきを炒める。
- 5 火が通ってきたら、★のタレを入れる。
- 6 大豆、コーン、枝豆を加え、さっと炒める。
- 7 ごはんに乗せたら出来上がり。

