

産直野菜  
を使った

# おすすめレシピ

## つくも丼



調理時間  
**15分**

調理例(つくも丼)

材料(4人分) (1人分/50kcal)

豚ひき肉	250g
たまねぎ	200g
たまご	3個
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3.5
だし汁	大さじ2
ごはん	適宜

### 作り方

- ①たまねぎは縦半分に切り、薄く切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎを透き通るまで炒める。
- ③②にひき肉を入れて炒める。火が通ったらaの調味料を入れ、割りほぐしたたまごを流し、入れる。
- ④ご飯の上に③をのせ、ねぎの青い部分を飾る。

93

産直 産直

### たまねぎ

600g ..... **198円**

農薬や化学肥料の使用は通常の半分以下で栽培。辛みがありますが、加熱により甘みが増すたまねぎ。

JAきたみらい(北海道)



〈レシピ監修・制作〉  
新潟調理師専門学校  
吉田育子

〈レシピ提供〉  
総合生産者協議会

