

紀の川・果実甘そぼろ（季節の果物と合挽肉のそぼろ）

ポイント	近畿大学生物理工学部の学生団体「食バガク」考案レシピ！ 合い挽き肉を使用することでコスパ良し！腹ペコ男子大学生も大満足！食物繊維も摂れて大助かり！？隠し味にニンニクを入れると、白米がもう止まらないッ！ そぼろとしてご飯に乗せておいしいのはもちろん、お豆腐にかけたりパスタソースにしたりとアレンジも楽しめます。 このレシピでは柿を使用していますが、四季折々の果物に変えて好みの味を見つけてください♪	
	材料(4人分)	作り方(約20分)
	柿(1玉) 牛・豚ミンチ(300g) たまねぎ(1玉) 生姜(10g) ※生姜はチューブでもOK! 醤油(大さじ3) 酒(大さじ2) みりん(大さじ2) ※お好みで にんにく(適量) はちみつ(適量) 山椒(適量)	①たまねぎをみじん切りにする。 ②生姜は皮をむいて千切りにする。 ③フライパンに少量の油を熱し、玉ねぎと生姜を炒め、香りが立ったら牛・豚ミンチを加える。 ※お好みでにんにくを加えると、白米が止まりません。 ④余分な油を軽くふき取りながら、肉の色が完全に変わるまで炒める。 ⑤酒・みりんを加えてアルコールを飛ばす。 ※お好みではちみつを加えると、甘味と照りが出ます。 ⑥醤油を入れて、味をなじませる。 ⑦細かく刻んだ柿の果肉を入れ、中火で10～15分煮詰める。 ⑧汁気が少なくなったら、照りが出てきたら完成。 ※お好みで山椒を加えてひと混ぜすれば、風味が立ちます。