

キュウリの肉みそ炒め



材料（4人分）

肉みそ	
豚ミンチ肉	…………… 100g
土ショウガ・ニンニク	………各1片
味噌・砂糖 A	… 各大さじ2
酒	…………… 大さじ1
キュウリ	…………… 2本
ニンジン	…………… 1/4本
はるさめ	…………… 40g
鶏がらスープの素(顆粒)	…大さじ1/2
片栗粉	…………… 大さじ1
A 豆板醤・しょう油・砂糖 B	…各大さじ1

作り方

～肉みその作り方～

- ① フライパンで豚ミンチを炒め、みじん切りにした土ショウガとニンニクを加えてさらに炒める。
- ② 味噌・砂糖 A・酒を加えて炒める。

- 1) キュウリは適度に皮が残るよう、ピーラーで皮を縦に剥く。ひとつまみの塩(分量外)で板ずりし、厚めの細切りにする。
- 2) ニンジンも皮を剥いてから厚めの細切りにし、ひとつまみの塩(分量外)を入れた熱湯でさっと湯がく。
- 3) 熱湯ではるさめを湯がいて水にさらし、水切りしてから食べやすい長さに切る。
- 4) 鶏がらスープの素を100mlの湯で溶いたものをフライパンに入れ、肉みそと①、②、③を加えてさっと炒める。
- 5) Aをさらに加えて炒め、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたらできあがり。

ワンポイント!



肉みそはいろんな料理にアレンジできるよ！
4)で、はるさめを炒める際は、はるさめが水分を吸ってしまうので、食べる直前に炒めてね！

