

かんぴょうと青トウガラシのおかず味噌



材料（4人分）

かんぴょう	……	20g
青トウガラシ(辛くないもの)	…	100g
土シヨウガ	……	1片
豚ミンチ	……	50g
ゴマ油	……	大さじ 1
すりゴマ	……	大さじ 2
A だし汁	……	80 cc
味噌	……	大さじ 3
砂糖	……	大さじ 3
酒	……	大さじ 1
みりん	……	大さじ 1

作り方

- 1) かんぴょうを少し水に浸けてから熱湯で湯がき、水気を切ってみじん切りにする。
- 2) 青トウガラシのヘタと種を取って粗いみじん切りにする。
- 3) 土シヨウガをみじん切りにする。
- 4) フライパンを火にかけ、豚ミンチを入れて炒める。③のシヨウガと②の青トウガラシ、①のかんぴょうを加えてさらに炒める。
- 5) 全体がなじんだらAを加えてさらに炒め、風味付けにごま油とすりゴマをかけて軽く混ぜたらできあがり。



ご飯がすすむ、おかず味噌だよ！
青トウガラシは辛くないものを使ってね！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

