

かんぴょうと青トウガラシのおかず味噌

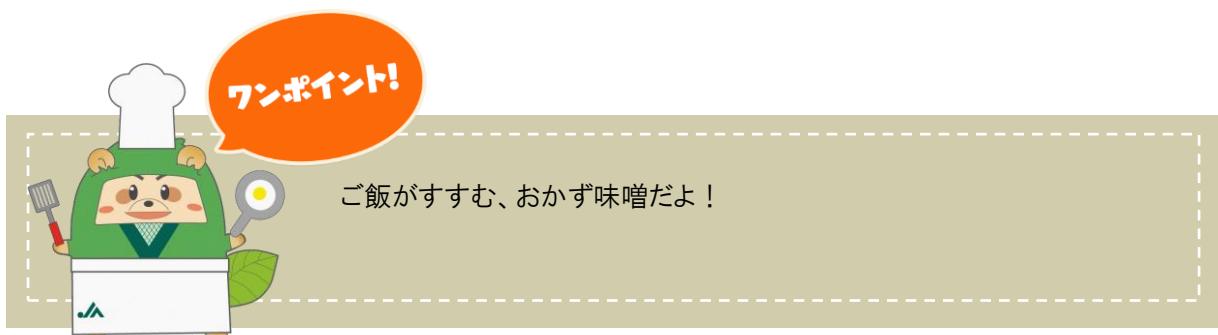


材料 (4人分)

かんぴょう 20g
青トウガラシ 100g
土ショウガ 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) 土ショ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のショウガと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。



他のレシピはこちら!!



旬のレシピ集

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

