

農家のかあちゃん直伝!

その1

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」陶山佐代子～

肉みそ

【材料】

豚ひき肉	200g	ゴマ油	大さじ1
長ネギ	1/2本分	コショウ	少々
しょうが	1片分		

調味料A

みそ	40g	鶏ガラスープの素	小さじ1
酒	大さじ4	豆板醤	小さじ1/2
砂糖	大さじ3	みりん	大さじ1

《作り方》

- ① 調味料Aをよく練り合わせる。
- ② 長ネギ、しょうがをみじん切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ熱し、ひき肉を炒める。
ひき肉に火が通ったら②と コショウを加え炒める。
- ④ ③に①を加え、弱火で2～3分位火を通す。 できあがり！！

◆◆◆いろいろな食べ方◆◆◆

- ・生野菜といっしょに食べる。
- ・ほうれん草や小松菜等、茹でた野菜にからめて食べる。
- ・冷奴にのせて食べる
- ・ご飯にのせて食べる

その他、いろいろな食べ方を試してください♡