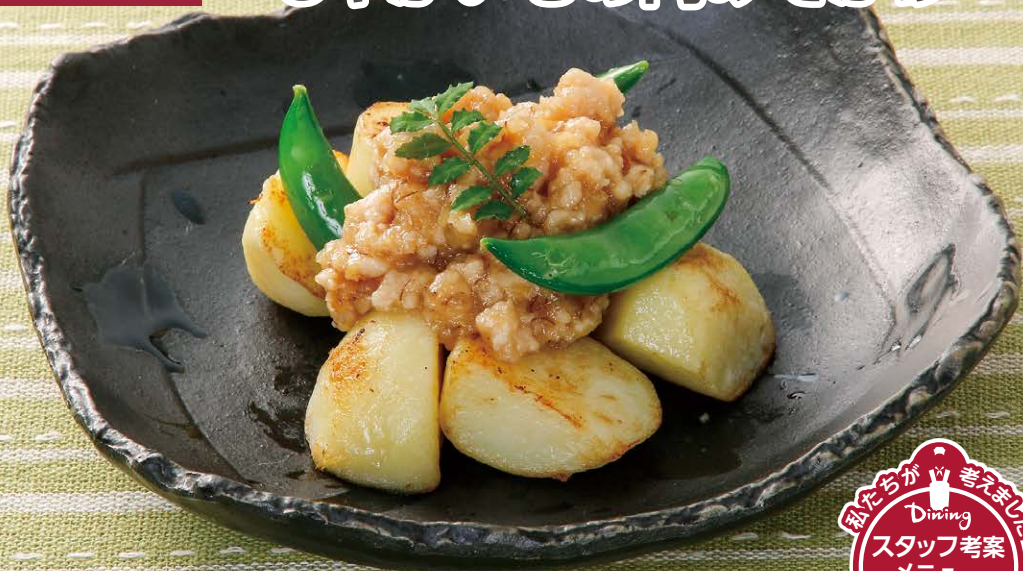


ダイニングメニュー

肉みそは何につけても合うおいしさ

じゃがいもの肉みそかけ



■材料〈4人分〉

じゃがいも……………中4個
 若とりミンチ……………100g
 スナップエンドウ……………12個
 しょうが(みじん切り)……………大さじ1
 サラダ油……………適量

◆A「だし汁……………50ml
 酒……………大さじ3
 みりん……………大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 小麦みそ……………1/2カップ(110g)

木の芽……………4枚

■作り方…調理時間約20分

- ①鍋にサラダ油を熱し、しょうが・若とりミンチを入れ、炒める。
- ②①の肉の色が変われば、Aを加えて、煮詰める。
- ③じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、ラップをして電子レンジにかける。
- ④フライパンに少し多めのサラダ油を熱し、③の表面がカリッとすするまで焼き、最後に筋を取ったスナップエンドウを加えて焼く。
- ⑤器に④を盛りつけ、②をかけ、木の芽のをせる。



・みその種類により、砂糖の量を調整してください。
 ・残った肉みそはごはんにつけてもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり: 253kcal

