



料理名

ご飯がすすむ甘味噌炒め

料理写真



作り方

- ① なす、あわ麩を一口大の乱切りにする。
- ② 大葉を千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、1で切っておいた食材を加え、なすが柔らかくなるまで炒める。
- ④ ③の作業と同時に、肉味噌を作っていく。フライパンに、豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。弱火で煮詰めていく。
- ⑤ ある程度④を煮詰めたところで、③で炒めておいた食材を加え、肉味噌をからめて完成。

料理ポイント

- ・肉味噌とお麩が混ざり合って、ご飯がよくすすむ！
- ・食卓にもう一品欲しい時に最適！
- ・大葉が味のアクセントになってる！

材料（1人分）

材料	使用料
生麩（あわ麩）	52g
なす	4g
しそ・葉	52g
豚・ひき肉	48g
赤味噌	20g
上白糖	15g
調合油	3g
みりん・本みりん	15g

エネルギー	413kcal
P	20.2g
F	13.7g
C	45.9g
Na	2.6g