



「肉みそ」

作り置きしておくと、重宝します。
朝ごはんにもおすすめです。



材料 4人分

玉ねぎ	15g
しめじ	25g
にんじん	15g
豚ひき肉	40g
サラダ油	小さじ1/2
赤みそ	20g
三温糖(砂糖)	大さじ1と小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	小さじ2

(作り方)

- ①玉ねぎやしめじは、小さく切る。
- ②にんじんは、みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、しめじを加え、カッコ内の調味料を合わせたものを入れて、少し水分をとばせば、できあがり。

