

♪ 肉みそ ♪



◆ポイント◆

この他、干しいたけ・にんじん・大豆・高野豆腐などを加えても美味しく作れます。加える場合は、調味料を調節してみてください。冷凍保存ができるので、多めに作っておくと、他の料理に使えますよ。

材料名（作りやすい分量）

- ・豚ひき肉 150g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・にんにく（みじん）1かけ
- ・しょうが（みじん）少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出す。
- ② 長ねぎを加えて弱火でよく炒める。
- ③ 豚ひき肉を炒めて、合わせておいた、みそ・みりん・砂糖を加える。



アレンジ例

♪ 肉みそマーボー ♪



◆ポイント◆

この他にも野菜に添えたり、ごはんのにのせたり、工夫次第でいろいろな料理に使うことができます。肉みそを使ったアレンジ料理をぜひ見つけてみてください。

材料名（2人分）

- ・豆腐 1丁
- ・肉みそ 大さじ5
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、肉みそと水気を切った豆腐を加えて炒め合わせる。
- ② しょうゆで味をととのえる。

♪ きのこの当座煮 ♪

作り置きにオススメ!



材料名 (作りやすい分量)

- きのこ(しめじ、舞茸、えのきなど) 各1パック
- 干しいたけ(干切り) 2枚
- 油揚げ(5mm細切り) 1枚
- だし汁 100cc
- しょうゆ 大さじ2
- 酒、みりん 各大さじ1

ポイント

きのこはお好みで色々な種類を使用してください。
きのこは洗わずにカットして冷凍保存可能です。

作り方

- ① フライパンにきのこ、さっと湯をかけて油抜きした油揚げを入れて炒りつける。
- ② だし汁、薄切りにした干しいたけと調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮る。



アレンジ例

♪ きのこオムレツ ♪



材料 (2人分)

- きのこの当座煮 1/4量
- 卵 2個
- バター 大さじ1

作り方

- ① ボールに卵を入れて溶きほぐし、きのこの当座煮を加える。
- ② フライパンにバターを溶かし、卵を入れてオムレツにする。

ポイント

お好みでケチャップを添えて。
きのこの当座煮を炊き上がったごはん混ぜれば、簡単きのこごはんが作れます。

♪ ほうれん草のしょうが和え ♪



材料（6人分）

・ほうれん草	180g
・大根（短冊切り）	90g
・しょうが汁	小さじ1
・みりん	小さじ3
・しょうゆ	小さじ3
・ごま	小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は茹でて3～4cmの長さに切る。
- ② 大根は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ ①と②をしょうが汁・みりん・しょうゆで和え味をととのえ、ごまをふりかける。



アレンジ例

♪ すごもり卵 ♪



材料（2人分）

・ほうれん草のしょうが和え	100g
・卵	2個
・塩、こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、しょうが和えを炒める。
- ② 丸くして真ん中をあけて、卵を落とす。
- ③ 卵が好みのかたさになるまで加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。

♪ みそ汁 ♪



材料（2人分）

・ほうれん草のしょうが和え	100g
・みそ	大さじ1
・だし汁	360ml

作り方

- ① だし汁をわかし、みそをとく。
- ② お碗にしょうが和えを盛り付け、汁を注ぐ。