

「にこにこ通信」より

■レシピ提供■

手造り味噌のとべや
戸邊 郁恵様



食欲をそそる
肉と味噌の香り

●作り方●

- 1 にんにくをすりおろし、青しそは千切りにして、【合わせ調味料】の材料をよく混ぜ合わせる
- 2 豚肉に1をからめて10分ほどおいておく
- 3 ピーマンは細切りにする
- 4 もやしはフライパンに入れて酒・塩を振り、蓋をして蒸し煮にする。しんなりしたら、皿にしいておく
- 5 フライパンをきれいにして、ごま油を熱し2の肉を炒め(焦げやすいので注意)、4のもやしの上に盛り付ける
- 6 フライパンを再びきれいにしてごま油を熱し、ピーマンをさっと炒め、5の上に乗せる



vol.010

～豚肉の香りみそ焼き～

【材料(4人分)】

豚薄切り肉	400g
【合わせ調味料】	
にんにく	1カップ
青しその葉	大3
酒	大1
味噌	大4
もやし	2袋
ピーマン	2個
酒	大4
塩	少々
ごま油	適量