みんなでおいしく地産地消

みそやの台所

かんたんレシピ vol.019

―味噌を使って―

～ 味噌チヂミ ～

★今回の材料のうち、にら・にんじん・豚肉を地元産野菜で調理しました！

★調味料のうち味噌はとべやの味噌を使用しています。

【 材料(4人分) 】

薄力粉 …… 250g
水…… 400cc
卵 …… 2個
味噌……大さじ1
ニラ …… 1束
人参 …… 1本
豚薄切り肉 …… 150g
ごま油……適量
つけタレ
- みそ……大さじ1
- 酢 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ2
- 醤油 ……小さじ1

●作り方●

[1] ニラは1cmに、人参は千切りにした後1cm長さに切る。豚肉は2cm幅位に切る

[2] 生地を作る。まず卵を溶きほぐしてから水・薄力粉・味噌を入れ、よく混ぜる。

[3] [2] の生地に[1] の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

[4] フライパンにごま油をひいて、[3] の生地を流し入れ、中火にして3～5分ほど焼く。きつね色に焦げ目ができたらひっくり返して蓋をし、3～5分蒸し焼きにする。

[5] 食べやすい大きさに切り、つけタレの材料を全て混ぜ合わせたタレをつくって、タレにつけていただく

■レシピ提供■
手造り味噌のとべや
『にこにこ通信』より
戸邊 郁恵 様

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

とべやの手造り味噌教室は
12月から6月まで実施します

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆