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.020

ー味噌を使ってー ～グリーンアスパラガスの味噌チャンプルー～

★今回の材料のうち、アスパラガス・豚肉・卵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) 】

グリーンアスパラガス……２束
厚揚げ……1枚
豚薄切り肉……２００ｇ
卵 ……３個
ごま油 ……大１
塩・コショウ・削り節……適量
合わせ調味料
- 味噌……大２
- 酒 ……大１
- 醤油……小１
- 鳥ガラスープのもと……少々

●作り方●

[1] グリーンアスパラガスは塩茹でして、2cm長さに切る。厚揚げは薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。卵を溶きほぐしておく。
[2] フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、塩コショウする。肉に火が通ったら、厚揚げとグリーンアスパラガスを加えてさらに炒める
[3] あわせ調味料を入れてざっと混ぜたら、溶き卵を加えて炒めすぎないように手早くとじる。
[4] 器に盛り付け、削り節をかける

■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

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆