

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

野菜たっぷりピリ辛肉味噌



材料 2～3人分



- ・ひき肉 180g
- ・蒸し大豆 40g
- ・生姜 少々
- ・にんにく 1片
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 10cm
- ・ねぎ 太い1本
- ・赤味噌 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・豆板醤 小さじ1～
写真以外に
- ・炒め油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・好みでゆでうどん
中華蒸し麺

作り方



1、材料はすべてみじん切りにする
蒸し大豆も刻む



2、フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、生姜、人参を入れて炒める。人参が柔らかくなったらミンチを加え、酒を振り炒める



3、ミンチに火が通ったらねぎと蒸し大豆、調味料（味噌・砂糖・豆板醤）を加え出来上がり

応用で・・・



中華麺を炒め、作った肉味噌を入れて炒めると
ピリ辛中華麺に・・・



ごはんのお
もに・・・



冷やっこの
トッピングに

一口メモ

野菜たっぷりピリ辛肉味噌を作っておくと、いろいろな食べ方ができます。野菜やたんぱく質も同時に摂れるのでお勧めです。（一食としては十分ではありませんので他に夏野菜をつけあわせてみましょう）