

包丁・まな板いらずで簡単に！

# ☆もやしと豚挽肉の味噌炒め



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

|             |        |
|-------------|--------|
| ・もやし        | 1袋     |
| ・食塩         | 少々     |
| ・豚挽肉        | 200g   |
| ★・味噌        | 大さじ2   |
| ・麺つゆ(2倍希釈)  | 大さじ1   |
| ・すりおろし生姜    | 小さじ1/2 |
| 〔・片栗粉(とろみ用) | 大さじ1/2 |
| ・水          | 大さじ1/2 |
| ・ごま油(仕上げ用)  | 小さじ1   |

- ①もやしに塩を少々ふり、フライパンで空炒りする。
- ②①に豚挽肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ③★を混ぜ合わせタレを作る。(混ぜにくい時はレンジで少し加熱すると混ぜやすい。)
- ④③を②に入れひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れて完成。



☆このままご飯の上に乗せて、丼ぶりにしても美味しいですよ！

☆おかずの一品にする場合は、豚挽肉を先に空炒りし(肉の脂分で)、その後に強火でもやしを手早く炒めると水分が出にくくなります。

☆もやしの他に、ニラなどもオススメです。ニラなどを入れる場合はもやしと一緒に炒ってください。

☆大人の方は、豆板醤や一味唐辛子を入れるとピリッと辛めになり、ご飯がすすみますよ！

献立例

もやしと豚挽肉の味噌炒めは<主菜>なので  
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！