

やさし～味噌味!!素材の味が引き立つ副菜メニュー

大根の肉みそ炒め

【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 油 大さじ1
- ・ 大根 1/3本
- ・ 人参 1/4本
- ・ 豚挽肉 180g



【作り方】

大根、人参はいちょう切り又は短冊切りにする。

フライパンに油を熱し、大根を炒める。

大根がしんなりしたら、豚挽肉を加えて炒め、さらに人参を加えて炒める。

大根から水分がでてきたところに味噌を加えて炒め合わせる。

味噌は種類によって塩分が違うので加減してください



- ・ 最後に水溶き片栗粉でとじると、子どもにも食べやすくなります。白いごはんやうどんにのせれば、あんかけ風になり食もすすみます。
- ・ 大根や人参以外にごぼうやれんこん、里芋などを一緒に炒めても美味しいですよ。
- ・ もう1品ほしい時に簡単にできる副菜メニューです。焼き魚や豆腐料理と組み合わせると

平成24年1月号

