

## ごまみそ鍋



土鍋8号

### <材料>

チンゲン菜2株 キャベツ100g もやし200g えのき茸100g ニラ50g  
にんにく5g しょうが10g 豚ひき肉170g

### <<調味料A>>

酒小さじ2 豆板醤小さじ2

### <<調味料B>>

お湯800cc 鶏ガラスープの素大きじ1と1/2 酢大きじ2  
上高地みそ50g 白すりごま20g 白練りごま70g

### 【作り方】

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパン（20㍈）にごま油大きじ1と①を入れて炒め香りがでてきたらひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってほぐれたら調味料Aを入れて調味する。
- ④ キャベツは4㍈角切りにする。
- ⑤ チンゲン菜の軸は細切りにし、葉は2～3等分に切る。
- ⑥ えのき茸は根元を切り落として手でほぐす。
- ⑦ ニラは4㍈長さに切る。
- ⑧ 土鍋に調味料Bを入れて火にかける。沸騰したらキャベツ、青梗菜の軸、③のひき肉の順に入れ、弱火にしてフタをし5分煮る。
- ⑨ ⑧にチンゲン菜、もやし、えのき茸、ニラをのせて5分煮る。