

トマトみそあえ



<材料>

豚ひき肉 100g 長ねぎ 30g しょうが 5g
レタス 150g トマト 1個 (200g)

《調味料A》

上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② トマトは3等角切りにする。
- ③ レタスは5mm幅に切って水につける。
- ④ 長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- ⑥ フライパン(24cm深)にサラダ油大さじ1と長ねぎ、しょうがを入れて炒める。
- ⑦ 野菜の香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ⑧ ひき肉の色が変わってほぐれたら①の調味料を入れて調味する。
- ⑨ ボウル(22cm)にトマトとレタスの水けをきって入れ、⑧を加えてサックリ混ぜ合わせる。
- ⑩ 器に盛って酢大さじ1~2をふりかけ、かき混ぜて食べる。

