

みそ風味ごはん



<材料>

ゆでたけのこ 100g 豚ひき肉 100g 長ねぎ 40g にんにく 10g
温かいごはん 400g パセリのみじん切り 適量

<調味料 A>

上高地みそ 30g みりん 大さじ 2 酒 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1

【作り方】

- ① ボウルに調味料 A を入れて混ぜあわせておく。
- ② ゆでたけのこは 5mm 角切りにする。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパン(28㌘)にサラダ油 大さじ 2 とにんにくを入れて中火で熱して軽く炒める。
- ⑥ 香りがでたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がほぐれて色が変わったら、長ねぎ、たけのこの順に炒める。
- ⑧ ⑦にご飯を加えてパラパラに炒めたら、ご飯を寄せてフライパンに直接①の調味料を入れる。
- ⑨ 煮立たせて手早くご飯にからめ、広げて焼く。
- ⑩ 焼き色がついたら裏返して焼き、両面に焼き色がついたら軽くほぐしてパセリをふり入れる。