



オクラ みそ煮



<材料>

豚ひき肉 150g じゃがいも 3個 (400g) たまねぎ 1個 (150g)
こんにやく 1/2枚 (100g) トマト 1個 オクラ 6本

◀調味料A▶

酒 100cc 水 300cc 砂糖 大さじ 3 上高地みそ 30g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて3等角切りにする。
- ② たまねぎはくし形に切る。
- ③ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取って、斜め半分に切る。
- ④ トマトは湯むきして大きめの角切りにする。
- ⑤ こんにゃくはスプーンで小さめにちぎる。
- ⑥ フライパン (24等深) にサラダ油 大さじ 1 とひき肉入れて中火で炒める。
- ⑦ ひき肉の色が変わってほぐれたら、じゃがいも、たまねぎ、こんにやくを加えて炒め、油が回ったら調味料Aを加えて煮立たせ、5～6分煮る。
- ⑧ じゃがいもに火が通ったら、トマトとオクラ (生) を加えて煮る。
- ⑨ オクラに火が通ったら、片栗粉 小さじ 2 の水溶きを加えて全体を混ぜ、薄いとろみをつける。



保存