

つくってみよう!

ひまわりキッチンレシビ



「まご炒め」

～「豆」と「ごぼう」で、「まご炒め」です！みそ味がおいしい(^_-)-☆～

材料(5人分)：

○豚もも薄切り肉	100g
○ゆで大豆	125g
○ささがきごぼう	100g
○さとう	小さじ2
○みりん	小さじ1
○酒	小さじ1
○みそ	大さじ1.5
○サラダ油	小さじ1



大崎市産ミヤギシロメ大豆と
地場産みそで作るとおいしい
ですよ♪

作り方：

1. 豚もも薄切り肉は一口大に切る。
2. サラダ油で、豚もも肉、ゆで大豆、ささがきごぼうを炒める。
3. さとう、みりん、酒、みそを加え、ゆで大豆に味がしみ込み、汁気がなくなるまで炒め煮をする。

ごはんによく合う一品です。シンプルな味付けだけど

なぜかなつかしさを感じるおいしさです！

乾燥大豆を戻す作業からはじめると、ひと味違います♥

