

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名	調理方法
コスパ良し！時短もやし豚肉味噌丼	炒める

材料（4人分）

もやし	1袋
豚ひき肉	400g
ねぎ	適量
片栗粉	小さじ4
水	小さじ4
ごま油	小さじ4
調味料A	
味噌	大さじ2
醤油	小さじ4
砂糖	小さじ4
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
おろししょうが	適量
豆板醤	小さじ2
ご飯	4人分適量

作り方

①調味料Aは混ぜ合わせておく。
②ねぎをみじん切りにする。
③フライパンで豚ひき肉をよく炒め、そこにもやしを加え軽く炒める。
④調味料Aを③に入れてよく絡ませ、水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、ひと煮立ちさせる。
⑤仕上げにごま油を入れる。
⑥ひき肉を盛り、ねぎをちらす。

アドバイス

ご飯の量はお好みで調整して下さい。

