

ニラたっぷり肉味噌炒め

材料（４人分）

材料

ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３束（１～２cm 長さに切る）

豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２００g

胡麻油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ２

【Ａ】

甜麺醤・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ３

醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ２

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ１

1. ニラは１～２cm 長さに切っておく。
2. 中華鍋に胡麻油を熱し、豚ひき肉を加えパラパラになるまで炒めたら、【Ａ】を加えて全体がなじむように炒め、ニラを加えて８分通り火が入る位に炒める。
3. 焼いた厚揚げや炊きたてご飯の上にたっぷり乗せていただく。



焼いた厚揚げ、炊きたてご飯にピッタリなおかずです。

ニラは１～２cm に短く切るのが食べやすいです。

肉みそまで作っておいて、いただく直前にニラを加えてさっと仕上げるのがおいしくいただくコツ。

肉みそは冷凍保存できるので、多くめに作っておくと便利です。

甜麺醤はメーカーによって味が違うので、砂糖の量は加減してください。