



第93回

夏の日差しが眩しいこの頃、
皆様いかがお過ごしですか？

肉みそ

〈保存：冷蔵3日〉

(材料) 長ネギ ... 1本
サラダ油 ... 大さじ1
にんにくチューブ ... お好みで
しょうがチューブ ... お好みで
豚ひき肉 ... 300g

① 砂糖 ... 大さじ3
みそ ... 大さじ3
しょうゆ ... 大さじ1

- (作り方) ① 長ネギはみじん切りにする
② フライパンにサラダ油を熱し、①を中火でしんなりするまで炒め、
にんにく、しょうがを加える
③ ひき肉を加え、色が変わるまで炒める
④ ①を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら炒める

MEMO: ストックしておくとかかと便利!

ごはんにかけて、レタスで巻いたり、自由自在。
パンにのせてチーズをかけてトーストしてもおいしかった
です! この時期だとカボスをかけてみると、
さっぱりしておいしいですよ!

毎日厳しい暑さが続きますね...
熱中症には十分にお気をつけ下さい。

(参考文献: ズボラさんの作り置き / (株)ワニブックス)



NORITOMI

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・乗富