



35 かむかむ肉みそ

作っておくと便利な肉みそに、角切り野菜を加えて
食べごたえのある常備菜に

食材料量(作りやすい分量)

鶏ひき肉	100g
生しいたけ	2枚
にんじん	1/2本(70g)
セロリ	1/2本(50g)
ごま油	小さじ2
【合わせ調味料】	
赤だしみそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
おろししょうが	小さじ1



■作り方■

- ① セロリ、にんじん、生しいたけは7mm角に切り、耐熱容器にひたひたの水とともに入れ、ラップをして電子レンジで**1分30秒(600w)**加熱する。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら合わせ調味料を加え、照りが出るまで炒める。
- ③ ②に水気をきった①を加え、ひと炒めして混ぜる。



たんぱく質



脂質



塩分



食物繊維