

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

干切りキャベツの肉味噌かけ

【材料】(2人分)

キャベツ … 200g
豚ひき肉 … 100g
生シイタケ … 3枚
ネギ … ¼本
ゆでタケノコ … 30g
ショウガ汁 … 少々
塩こ (お好み)

<調味料>

㊶味噌 … 大さじ1
㊶砂糖・酒・しょうゆ … 各大さじ½
(㊶と水大さじ½を混ぜておく)
酒・しょうゆ … 各小さじ½
サラダ油 … 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは軸を取って干切りりする。シイタケは角切りにし、ネギはみじん切りにする。
- ② ひき肉はショウガ汁・しょうゆ各小さじ½をもみこむ。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を入れて強火で炒める。タケノコ、シイタケ、ネギを順に加えて炒め、混ぜておいた㊶の調味料を加えて中火でひと煮する。キャベツを盛り、肉味噌をかける。



Nostalgic Modern

LeTAO

★ Northern Sweets Winner ★