

● ピーマンとひき肉のみそ炒め



材 料 5~6人分

ピーマン	7個	
豚ひき肉	120g	
サラダ油	適量	
A	砂糖	大さじ1~1・1/2
	みそ	大さじ2・1/2~3
	生姜の絞り汁	少々
	酒	大さじ1

作り方

- 1 ピーマンは短めの細切りにする。
- 2 フライパンに油を熱して、豚ひき肉を炒めポロポロになったらピーマンを加えてさらに炒める。
- 3 ピーマンがしんなりしてきたら、Aの合わせ調味料を加えて炒める。

※みその塩分によって、みそと砂糖の量を加減してください。



みそ炒めがあまったら、ご飯や卵焼きに混ぜたり、お芋につけて食べたり、食パンの上にチーズと一緒にのせて、トースターで焼いて食べてもおいしいです。