

肉みそのだし

材料 二人分 (肉みそは多く出米めがります)

- ・ ぎゅうり 一本
- ・ 小ネギ 適量
- ・ 豚ひき肉 100g
- ・ みそ 大さじ二
- ・ さとう 大さじ二
- ・ しょうが 小さじ一 (すりおろしたも)
- ・ 酒 ツヅ
- ・ にんにく 一片 (すりおろしたも)
- ・ ごま油 ツヅ

作り方

- ぎゅうりは縦半分に切って、スプーンで種を取り出す
- 肉みそは、フライパンに、ごま油とひき豚ひき肉を炒める
色が変わってきたら、にんにく、しょうがを入れよく炒める
- 二に酒を入れ、みそ、さとう、しょうがの順に入れ弱火で炒めたら出米めがります
最後に小ネギを入れおける
- 縦半分に切って種を取ったぎゅうりのくぼんだ部分に肉みそを入れて、ひとくちササアにヤト。

あまに肉みそは、ごま油とひき豚ひき肉を炒め、しょうが、にんにく、しょうが、みそ、さとうの順に入れ弱火で炒めたら出米めがります
最後に小ネギを入れおける