

〔生揚げの肉味噌煮〕

| 材料 5人分 | | 作り方 |
|-----------------|----------|---|
| 豚ひき肉 | 150 g | 1. Aの材料を合わせ、照りが出るまで練り肉みそを作る 2. 生揚げは一口大に切り湯通しする 3. だしをとり、人参・竹の子・干し椎茸・こんにゃく調味料を入れ少し煮てからじゃが芋を入れ、やわらかくなる前に生揚げ・肉みそを入れじゃが芋を崩さないように煮る 4. 最後にゆでたいんげんを加える |
| 三温糖 | 大さじ2.5 杯 | |
| 赤みそ | 大さじ2.5 杯 | |
| みりん | 小さじ1 杯 | |
| じゃが芋 (角切り) | (中) 2 個 | |
| 人参 (角切り) | (中) 2 個 | |
| 玉葱 (角切り) | (中) 1 個 | |
| 竹の子 (角切り) | 50 g | |
| 干し椎茸 (角切り) | 2 枚 | |
| 生揚げ (湯通し・角切り) | 1 枚 | |
| こんにゃく (ボイル・角切り) | 1/2 枚 | |
| いんげん | 3 本 | |
| さば節 | 5 g | |
| 三温糖 | 大さじ1 杯 | |
| 醤油 | 大さじ1.5 杯 | |
| 酒 | 小さじ1 杯 | |