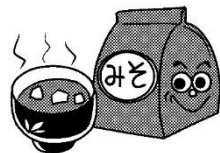




岡谷味噌
OKAYA HISO

岡谷味噌ししぴ

～毎月30日は 岡谷味噌のヒ～



みーそそーすスパゲティ

《材料 作りやすい量》

豚挽き肉	80 g
ゆで大豆	40 g
玉ねぎ	80 g
にんじん	40 g
炒め油	適量
生姜	小さじ 1/2 (2 g)
コンソメ	小さじ 1/2 (2 g)
味噌	小さじ 2 (12 g)
トマトジュース(無塩)	100cc
スパゲティ	約 120 g

① 野菜を切る

玉ねぎ、にんじん、生姜をみじん切りにする。

ゆで大豆はお好みで荒みじんに切る。

② 炒める

フライパンに油と生姜を入れ火にかける。香りがでたら玉ねぎ、人参を入れしんなりするまで炒める。豚挽き肉、ゆで大豆を加えぽろぽろになるまで炒める。

③ 味付け

コンソメ、トマトジュースを加え煮込み、味噌を加えて味を整える。

④ 麺を茹でる

スパゲティを茹でて、ソースにからめる。