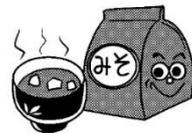


肉味噌スパゲティ

～毎月30日は 岡谷味噌のヒ ～



《材料 作りやすい量》

豚挽き肉	100g
ゆで大豆	50g
玉ねぎ	1/2玉 (120g)
にんじん	1/3本 (70g)
ピーマン	1/2個 (8g)
炒め油	適量
生姜	小さじ1/2 (2g)
中華だし	小さじ1/2 (2g)
味噌	小さじ2と1/2 (15g)
砂糖	小さじ1 (3g)
スパゲティ	約120g

① 野菜を切る

玉ねぎ、にんじん、ピーマン、生姜をみじん切りにする。
ゆで大豆はお好みで粗みじんにする。

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、にんじん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、水50cc程度加え煮る。

③ 味付け

中華だし、味噌、砂糖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。

うどんやそうめんにも絡めてもおいしいですよ♪