



岡谷味噌シシピ

岡谷味噌
OKAYA MISO

～毎月30日は 岡谷味噌のヒ～



野菜炒め汁

《材料 4人分》

- ・玉ねぎ ……1/3 個 (80 g)
- ・キャベツ ……1 枚 (80 g)
- ・にんじん ……20 g
- ・豚もも肉 ……60 g
- ・炒め油 ……小さじ2 (8 g)
- ・だし汁 ……600 c c
- ・味噌 ……大さじ1.5 (32 g)

《だし汁の作り方》

・600 c cの水に煮干し(腹わたをとる)を入れ、一晩ひたしておく。

または

・600 c cの水に煮干し粉大さじ1を入れる。

① 野菜を切る

玉ねぎはスライス、キャベツとにんじんは短冊切りにする。

② 炒める

油を熱した鍋に、豚肉と①の野菜を入れて炒める。

③ 煮る

②の炒めた野菜にだし汁を加え、好みの野菜の固さになるまで煮る。

④ 調味

③の煮汁で味噌を溶いておき、加える。