

ご飯によくあう♪

豚肉とキャベツのピリ辛味噌炒め

〈材料〉

豚ひき肉・キャベツ・タレ	{ にんにく味噌 ... 大さじ3 砂糖・酒・みりん ... 各大さじ2 しょうゆ 小さじ1 しょうが・にんにく ... 各1かけ (チューブでもOK)
--------------	---



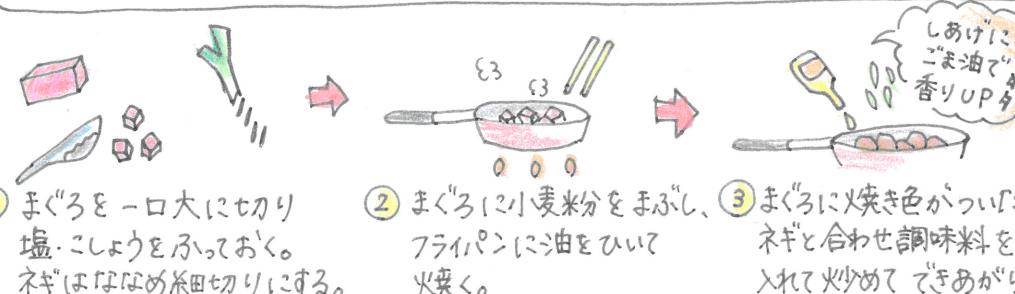
- ① キャベツはざく切りにして
タレは混ぜ合わせておく。
② フライパンにこま油をひき、
豚ひき肉を火少め、
火が通ったらキャベツを入れる。
③ キャベツがしんなりしたら
タレをかけ、火少めで
できあがり♪

かんたん！おつまみ

まぐろとネギのにんにく味噌炒め

〈材料〉

まぐろ・ネギ・小麦粉・合わせ調味料 (サク)	{ にんにく味噌 ... 大さじ1 しょうゆ・酒・みりん ... 各大さじ1 砂糖 小さじ1 しょうが 1かけ (チューブOK)
------------------------	---



- ① まぐろを一口大に切り
塩・こしょうをふっておく。
ネギはななめ細切りにする。
② まぐろに小麦粉をまぶし、
フライパンに油をひいて
焼く。
③ まぐろに焼き色がついたら
ネギと合わせ調味料を
入れて炒めてできあがり♪

極旨にんにく味噌を使った

アレンジレシピ

その3

サラダが大変身♪

手作りロウ味噌ドレッシング

〈材料〉

{ にんにく味噌 オリーブオイル 酢	各大さじ1	砂糖 ... 小さじ1 (にんにく ... 1かけ (チューブOK))
--------------------------	-------	--

お好みで...
(にんにくは入れなくてOK)

- ① にんにくはスライス
またはみじん切りにする。

- ② にんにく以外の材料
と①を混ぜ合わせて
できあがり♪



メインに♪

スタミナお味噌汁

〈材料〉

豚こま切れ肉・野菜(キャベツ・もやしなど)・だしの素・味噌・にんにく味噌



- ① 鍋にこま油をひき、
豚肉を火少めする。
② 全体に油が回ったう
水・だしの素を入れて
色が変わったら野菜も入れる。
③ 火を止めて、
味噌とにんにく味噌を
3:1の分量で溶かして
できあがり♪