



ガスで美味しくクッキング!

材料(4人分)

豚肉 ……………400g
 新玉葱 ……………2玉
 味噌 ……………40g
 人参 ……………1/2本
 ねぎ ……………少々

作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉をお味噌と一緒に10分～15分漬け込む。
- 3 新玉葱を少し大きめに切ります。
- 4 人参はピーラーで薄めに切る。
※すきな切り方で大丈夫です。
- 5 油をひかずに、豚肉を焼く。
- 6 豚肉にある程度火が通ったら、新玉葱を入れて炒める。
※豚肉に味が付いているので、味付けはしなくて大丈夫です。
- 7 ある程度炒まったらにんじんを入れて炒める。
※玉ねぎと人参は生でも食べられるので、食感を楽しみたい方・玉ねぎの甘味を楽しみたい方は軽く炒るだけでもOK!
- 8 火が通ったらねぎを入れて完成です!

新玉を使った簡単味噌豚炒め



簡単調理のやみつきレシピ。
 豚肉と味噌の相性もバッチリ!

お味噌の力で
 心と身体を健康に!

久保 美和 先生

発酵食インストラクター、料理研究家、
 「しあわせ味噌カフェ Ladybug」店主



こちらから作り方の動画をご覧いただけます。

パパッと1品 茄子の味噌チーズ焼き

材料(2人分)

茄子 …………… 1本
 つけだれ味噌…… 大さじ1
 とろけるチーズ… 大さじ1
 ねぎ…………… 少々

作り方

- 1 なすは縦半分に切り、断面に約1cm幅の格子状に切りこみを入れます。
- 2 弱火で熱したフライパンにごま油を入れ、1を両面焼き色が付くまで焼きます。
- 3 フライパンに、なすを切った断面側を上置き、つけだれ味噌を塗ります。
- 4 器になすを入れ大葉もしくは、ねぎを盛り付けたら完成です。



★お好みで、つけだれ味噌を塗った上に、とろけるチーズを乗せるのもオススメです。