

小松菜豚みそ丼



材料・・・1人分							
ごはん	適量	ごま油	1g	にんじん	7g	*オリーブオイル	4g
		豚こま肉	35g	*赤みそ	12g	*さとう	2.5g
		小松菜	50g	*みりん	10g	*白ごま	1g
		もやし	50g	*酒	10g	片栗粉	5g
作り方							
① ご飯を適量、深皿に用意する。 ② 小松菜の茎と人参をせん切りにし、ごま油で炒める。 ③ 豚肉を加えて色が変わるまで炒め、小松菜の葉ともやしを加える。 ④ *の調味料を加え、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑤ 用意したご飯の上に盛りつけできあがり。							



一口メモ

地場野菜である小松菜をたくさん使った「小松菜豚みそ丼」です。
 緑あざやかな小松菜は、栄養豊富なだけでなく、料理に彩りを加えます。
 甘い味噌味と小松菜の苦味がよく合い、ご飯がすすむ1品です。