

つくってみませんか？

みそぶた丼



☆みそを少し焦がすように炒めると、さらに風味が増します。

2人分の材料			つくりかた
米	1 合	と 研いで、炊飯器 で炊く	1
ぶた肉	小間 200g		なべに半分まで水を入れて強火にかけます。 沸騰したら、キャベツを入れます。
日本酒	小さじ1	ぶた肉にふる	再び沸騰したら、20秒数えて火を消し、湯を 切ります。
しょうが	小指の先ほど	すりおろす	2
にんにく	1かけ	みじん切り	フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、 しょうが・にんにくを炒めます。
にんじん	1/3本	短冊切り	いいかがりがしてきたら、ぶた肉を加えます。
玉ねぎ	半分	スライス	4
ごぼう	1/3本	ななめ切り	肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、ごぼ うを加えます。
ぶなしめじ	1/4房	1本ずつ分ける	5
ほうれん草	3房	下茹でて、 2cm幅に切る	玉ねぎがやわらかくなったら、ぶなしめじと (A)を加えて、味をととのえます。
キャベツ	3まい	短冊切り ※給食では茹でま す。生の場合は、せ ん切りにします	6
サラダ油	小さじ1		ほうれん草を加えて、さっと混ぜたら、火を消 します。
(A)			7
しお	小さじ 1/5		器にごはんを盛り、上にキャベツを散らしま す。
しょうゆ	小さじ半分		キャベツの上に6の具をのせたら、できあがり です。
みりん	小さじ1		
さとう	小さじ1		
みそ	大さじ1と 1/4	しょうゆ・みりん と混ぜておく	
七味唐辛子	2ふり		