

g-max cooking no.29 肉みそサラダ



肉みそだけでも美味しくて、ドレッシングだけでも美味しい♪2つを合わせるとさらに美味しくなるので、ぜひ一緒に作ってみてくださいね！

[材料]肉みそ


| | |
|-------|----------|
| ・豚肉 | 350g |
| ・しょうが | 1片 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・鷹の爪 | 1本 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ4 |
| ・醤油 | 大さじ2 |
| ・めんつゆ | 大さじ1 |
| ・味噌 | 大さじ2と1/2 |
| ・豆板醤 | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・炒め用油 | 大さじ2 |

[作り方]

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、鷹の爪は小口切りにする。
- ② 豚肉をスピードカッターでひき肉にする。
- ③ チャイナパンを火力「強」で熱して炒め用油を入れ、しょうがとにんにく、鷹の爪を加えて、焦がさないように炒める。
- ④ ひき肉にした豚肉を加えて、たたきながらパラパラになるように炒める。
- ⑤ 砂糖を加えてなじませ、酒を加えて煮立たせる。
- ⑥ 醤油、めんつゆ、味噌、豆板醤を加えてさらに混ぜる。
- ⑦ ふたをして、火力「3」に下げタイマー3分にセットする。
- ⑧ もう一度火力「強」で、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑨ 最後にごま油を加えて、完成。

[材料]ドレッシング

| | | | |
|-------------|------|--------|--------|
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ3 | ・白練りゴマ | 大さじ1 |
| ・白ゴマ | 大さじ1 | ・白だし | 小さじ1 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 | ・レモン汁 | 1/2 個分 |
| ・塩、ブラックペッパー | 適量 | | |

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo