



4人分

調理時間 約 30 分

作り方

1. ひじき、干しいたけは水でもどす。(しいたけはみじん切りにする)
2. たまねぎ、にんじんは荒めのみじん切りにする。
3. フライパンに油をひき、ぶたひき肉をいためる。
4. 肉に火が通ったら、しょうが、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
5. 水でもどしたひじき、干しいたけを加える。
6. ★の調味料を5に加え、干しいたけの戻し汁と水を加え少し煮る。
7. 具材が煮えたら、みそを加え混ぜる。
8. 水溶き片栗粉を入れ混ぜ、とろみをつけ完成。

材料

ぶたひき肉 100 g

しょうが (チューブ) 4 g

炒め油 適量

たまねぎ 中 1/2 個

にんじん 1/3 本

干しいたけ 4 g

乾燥ひじき 6 g

みそ 大さじ 1

★ 砂糖 大さじ 1

★ 酒 小さじ 2

★ みりん 小さじ 1

★ しょうゆ 小さじ 1

でんぷん (片栗粉) 小さじ 1

ひじきと肉みその相性が良く、ごはんの上に盛り付けると「肉みそひじき丼」として食べることができます。

具材を煮込むときの水加減は、ひたひたくらいで大丈夫です。干しいたけの戻し汁を使うと旨味がプラスされます。



粗みじん切りの例