

主菜

肉みそ

～作り置きしておくと、いろいろな食材と組み合わせることができ便利～



100gあたりの栄養価 エネルギー 297kcal たんぱく質 19.5g 食塩相当量 2.5g

材料(作りやすい分量)

豚ひき肉	300g	
A	砂糖	大さじ 2・1/4
	みそ	大さじ 1・1/2
	酒	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 1・1/2
	おろししょうが(チューブ)	2cm

作り方

- 【1】ポリ袋にひき肉を入れる。
- 【2】Aを合わせたものを【1】に加えてもみ込む。
- 【3】耐熱容器に【2】をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- 【4】取り出してフォークなどで混ぜ、さらに2分加熱する。

※中まで火が通っていない場合はさらに10秒ずつ加熱する。



お子さん用アレンジ

- ・しょうがの量は少なめにする
- ・肉みそは味が濃いので、ごはんと混ぜて食べるなど調整する