

手早い朝ごはんのために

(作り置きしておくと便利です。肉みそ、大豆とじゃこの揚げ煮)

10人分
です。

肉みそ



【材 料】豚肉ミンチ 80g たまねぎ 100g
赤みそ 60g さとう 40g
みりん 20g 酒 10g
サラダ油 5g

【作り方】①たまねぎは、みじん切りにする。

②フライパンに油を入れ、豚肉ミンチをよく炒める。

③①のたまねぎを加えて、たまねぎが透明になるまで中火でよく炒める。

④みそ以外の調味料を入れて、さらに炒める。

⑤みそを加えて、じっくり炒める。

ミンチがパラパラになるまで炒める。



油で揚げたとうふや、おでん、ゆでた野菜などにかけておいしいです。

厚あげ（生あげ）を焼いたものにかけて簡単です。

だいす
大豆とじゃこの
あに
揚げ煮

【材 料】

だいす みすに 大豆（水煮） 120g じゃこ 70g
サラダ油 てきりよう 適量 さとう 10g
みりん 10g しょうゆ 45g



【作り方】

- ①だいすは、みすけをきっておく。
- ②ちょうみりようを合わせて、ひとにた煮立ちさせておく。
- ③だいすとじゃこを、170℃位の油であつ揚げて、あつちに②のちょうみりようにつけ込んで混ぜる。



ゆでたほうれん草に混ぜて一品。ごはん混ぜると大豆ごはんに！



みすに だいす かんたん べんり 水煮大豆が簡単で便利ですが、かんそうだいす

ひとばん 一晩、水でもどしてつかうと、はごたえがあつておいしいです。