

7月レシピ紹介

挽き肉と野菜のごまみそスープ

＜材料＞ 4人分

豚挽き肉・・・・・・・・・・100g
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
にんじん・・・・・・・・・・小1／2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・大1／2個
もやし・・・・・・・・・・1／2袋
にら・・・・・・・・・・1／3束
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
A [中華スープの素・・大さじ1／2
がらスープの素・・大さじ1
みそ・・・・・・・・・・大さじ2
ごま・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・500cc
塩・・・・・・・・・・少々
一味唐辛子・・・・・・・・・・適宜

＜作り方＞

- ① 豚挽き肉にしょうゆで下味をつけておく。
- ② にんじんは細切り、玉ねぎは5mmのスライス、にらは2cmに切っておく。もやしは、よく洗っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し①を入れ、色が変わるまで炒める。水を加え沸騰したら、にんじん、玉ねぎ、もやしとAの調味料を入れ煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、にら、みそ、ごま、唐辛子を入れ、塩で味を調える。