

～麻婆風ネギ炒め～



材 料 (2人分)

- ・長ネギ 2本
- ・豚ひき肉 100g
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 1片
- ・ゴマ油 適量

調味料

- ・味噌 大2
- ・しょう油 大1
- ・みりん 大1

作 り 方

- ① 長ネギを3cmほどのブツ切りにする。
- ② にんにく・しょうがは みじん切りに。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ にんにく・しょうがを炒め、さらに豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、皿へ取り出す。
- ⑤ フライパンに残った油で、ネギを白い部分から先にじっくり焦げめがつくまで炒め、青い部分も入れて炒める。
- ⑥ ④をフライパンに戻し、合わせた調味料で味付ける。