

冬野菜をおいしく食べましょう！ ……小松菜編

小松菜は、栄養たっぷり！ また、お浸しにしたり、炒めたりと大活躍の素材です。」
今回ご紹介する肉味噌との相性も、ピッタリ！ 是非、お試しください。

《小松菜の肉味噌がけ》



材料

小松菜……………300g(一束)

合いびき肉……………200g

A { 醤油……………大さじ1.5
酒・味噌…各大さじ1
砂糖……………大さじ1.5
豆板醤」…小さじ1

ネギ(みじん切り)……………15g

サラダ油・塩

作り方

①小松菜は、3等分位に切り、塩少々・サラダ油大さじ1を沸かした湯に入れて茹で、ザルに上げて水気をきる。

②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、合いびき肉をよく炒める。カリカリになったらAを入れ、ネギも加え混ぜて火を止める。

③①の小松菜を器に盛り、②の肉味噌をかける。

…ひとことポイント…

- ◆ 肉味噌は、レタスなどで巻いて食べたり、ラーメンにいれたり、いろいろ使えます。
- ◆ 茹でる時にサラダ油を入れると、野菜にツヤツヤ光沢がでます。
- ◆ 合いびき肉を使いましたが、お好みのお肉で！（提案者：みちくさ会会員 阿川節子）