

肉味噌はこんにゃくや里芋にかけても♪

厚揚げの肉味噌かけ

【材料(4人分)】

・厚揚げ(50g程度)	4個
・鶏ひき肉	60g
・赤みそ	大さじ3
・ざらめ	大さじ5
・みりん	小さじ1
・炒め油	適量



【作り方】

- ① 厚揚げをフライパンまたはトースターで表面がカリっとするまで焼き、皿に取り出す。
- ② 赤みそをみりんできし、ざらめを加えておく
- ③ フライパンを熱して油をひき、鶏ひき肉を炒める
- ④ ②を加え、ざらめが溶けるまで加熱する
- ⑤ ①に肉味噌をかけて完成

お家で作るときのポイント

蒸し器等で蒸すとふわふわになります。一味をかけて大人な味にしたり、ごまをふって風味を足すのもおすすめです♪