

◎ 白菜と肉みそのチーズ焼き ◎

2019年1月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材 料（2人分）

豚ひき肉	120g
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
長ネギ	5cm
生姜	10g
テンメンジャン	40g
味噌	10g
油	小さじ1
白菜	200g
バター	10g
シュレッドチーズ	適量
パセリ	適量



1 ボウルに豚ひき肉に砂糖・酒を入れヘラで混ぜあわせておく。ねぎ、生姜はみじん切りにする。

2 鍋に油、生姜を入れて弱火で熱し、生姜の甘い香りが出てきたら、ねぎ、①のひき肉を加えてヘラで肉をほぐしながら中火で炒める。肉の色が白く変わったら味噌・テンメンジャンを加えてよく混ぜ、沸騰させる。肉みその完成。

3 白菜は3cm幅に切る。フライパンにバターを熱し中火～強火で白菜に塩を加えて炒める。この時水分が鍋底に残らないようにする。コショウで味を整える。

4 耐熱皿に白菜を敷き詰め、その上に肉みそを広げるようにのせる。シュレッドチーズをちらし。240℃に温めたオーブンで5分焼く。パセリのみじん切りを散らす。

■ポイント■

基本の肉みそはしっかり手を掛けて。日々の料理に使えばおどろくほど簡単にメニューが広がります。

いつものごはんづくりの工夫が皆様の食卓を豊かにするヒントになりましたら幸いです。

【肉みその保存】

鍋ごと冷水につけて手早く冷まし

冷凍 1か月 小分けのビニール袋に入れて

冷蔵 5日 清潔な容器に入れて空気に触れないよう落としラップ(素材に密着するようにラップすること)

冷えると固くなるので使うたびにレンジなどで温めると滑らかになり使いやすいです。冷凍のものは自然解凍でも冷蔵庫で解凍でもよいですし、レンジで解凍でもよいです。

たっぷり作って、中華麺に和えたり、青菜炒めに加えたり、レタスに巻いたり。アレンジをお楽しみいただければと思います。

■シトロン先生からのお知らせ■

豆腐マイスター講座を開催いたします！

日時 2月28日(木)10時～19時

会場 田園都市線たまプラーザ駅より徒歩7分

シトロンヨーコ先生のご自宅

今まで2日で取得の講座でしたがお忙しい方のために1日

で取得できるようギュッと詰め込みました。

日本の伝統食である豆腐について歴史・素材・調理法など深く学べる講座です。

詳細は下記をご覧ください嬉しく思います。

豆腐マイスター講座詳細は

→<http://mytofu.jp/meister/kanagawa-5/>

ご参加いただけますのを楽しみにお待ちしております。