

ダイニングメニュー

レタスに包んであっさり食べられる夏向きメニュー

肉味噌そぼろのレタス包み



■材料〈4人分〉

豚肉ミンチ	300g
たけのこ(水煮)	100g
白ねぎ	1/2本
にんじん	1/4本
にんにく(チューブ)	小さじ1/2
しょうが(チューブ)	小さじ1
豆板醤	小さじ1
ごま油	大さじ2
◆A みそ	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
白ごま	大さじ2
レタス または、サニーレタス	適量
パセリ(飾り用)	適量

■作り方…調理時間約20分

- ① たけのこ・白ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤・豚肉ミンチを入れて炒める。
- ③ 豚肉ミンチに火が通ったら、①を入れて炒め、Aを加え、さらに炒める。
- ④ 仕上げにごま油大さじ1を加える。
- ⑤ 器に④を盛り、レタスを添え、パセリを飾ればできあがり。



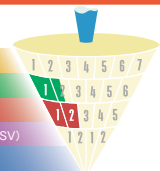
- ・肉みそはいろいろなアレンジができるので、多めにつくって保存しておくとう便利です。
- ・肉みそをごはんやラーメンにのせてもおいしいです。

食事バランスガイド



1人あたり: 385 kcal

主食	0 (SV)
副菜	1.5 (SV)
主菜	2 (SV)
牛乳・乳製品	0 (SV)
果物	0 (SV)



厚生労働省・農林水産省提供