

えごまの実がプチプチとひき肉が混ざり合った食感が特徴的な一品。ごま油の風味で食欲もそられます。仕上げにえごま油をかけるとより栄養を摂取できます。



06 | えごま入り肉味噌

材料 (作りやすい分量)

・えごまの実※..... 大さじ1	【A】
・えごまの葉..... 10枚	・酒..... 大さじ2
・豚ひき肉..... 150g	・みりん..... 大さじ2
・にんにく..... 1片	・味噌..... 大さじ2
・しょうが..... 1片	・砂糖..... 大さじ2 (またはてんさい糖)
・ごま油..... 適量	・醤油..... 小さじ1

1. フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたしょうが、にんにくを香りが出るまで弱火で炒めます。
2. 1に豚ひき肉を加え、中火で色が変わるまで炒めます。さらにえごまの葉の千切りを入れて軽く炒め、Aを加えます。
3. ある程度水分がなくなるまで煮込んで味をなじませ、最後にえごまの実を入れます。