

2015年7月～9月村上市給食

3	料理名	ピーマンの生姜肉味噌
	コメント	生姜の風味が食欲を増します。
	材料 (4人分)	ピーマン 8個 豚ひき肉 160g 生姜のすりおろし 大さじ1強 サラダ油 大さじ1 味噌 100g 酒 大さじ4 みりん 大さじ4 砂糖 大さじ2 水 140ml
	作り方	1. ピーマンは縦に2等分し、種を取って5mm四方に切る。生姜のすりおろし、味噌、酒、みりん、砂糖、水をすべてボールに入れ、よく混ぜておく。 2. フライパンにサラダ油を熱して、ひき肉をパラパラになるように中火でほぐしながら炒め、肉が白くなってきたら、切ったピーマンを入れて、しんなりするまで炒める。 3. 2. にあらかじめ混ぜておいた調味料を全て入れ、汁気を飛ばすように5分程度弱火で炒めながら煮る。
	ワンポイント	最後びちゃびちゃした汁気が無くなるまで煮る。