

かんたん 朝食 レシピ

作り置きして、毎日の朝ごはんのおともに！

肉みそビーンズ

《材料(4人分)》

鶏ひき肉	60g
豚ひき肉	80g
おろししょうが	小さじ1
大豆(乾燥)	20g
玉ねぎ	小 1/2 個
サラダ油	適量
★合わせみそ	小さじ1
★赤みそ	小さじ1
★さとう	小さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ1
水	20g
片栗粉	小さじ1



《ポイント》

- ・乾燥大豆は一晩水につけて戻しておく。

《作り方》

①玉ねぎをみじん切りにする。



②フライパンに油を熱し、ひき肉としょうがを入れて炒める。



③ひき肉の色が変わって火が通ったら、玉ねぎと大豆を加えてさらに炒める。



④★の調味料で味付けして、水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成。





野菜と和えるもよし！豆腐にのせるもよし！
いろいろな食材との組み合わせ抜群の常備菜です。
作り置きして冷蔵庫に入れておけば3日ほど日持ちします。

