



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



アレンジもできる♪ 作り置きレシピ

なすたっぷり肉みそ

材料	分量（作りやすい分量）	作り方
豚ひき肉	100g	①なすはヘタを切り落とし、粗いみじん切りにする。まいたけも粗いみじん切りにする。 ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、①としょうゆ、砂糖、みそ、水を入れてざっと混ぜ、弱火で約5分煮る。 途中、時々かき混ぜながら、水分を飛ばす。
なす	小1本（約90g）	
まいたけ	1/2パック	
ごま油	小さじ1	
水	50ml	
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
みそ	大さじ1/2	

なすやきのこが嫌いなお子さんでも
おいしく食べられるかも！
冷蔵庫で2～3日保存ができます。



👉 アレンジ料理

豆腐ステーキにのせて
「豆腐ステーキの肉みそのせ」に☆



ごはんののせて
「肉みそのつけ丼」に☆



そうめんや中華麺にのせて
「ジャージャー麺風」に☆

