



醤油の代わりに  
焼肉のタレを使用!

「とっくり芋×肉みそ」の絶品ハーモニー

# とっくり芋の 肉みそのせ

## 材料(2人分)

A	豚ひき肉	…	40g	とっくり芋	…	8cm程
	みそ	…	小さじ1	サラダ油	…	大さじ1
	酒	…	小さじ1	こしょう	…	少々
	砂糖	…	小さじ1	しそ	…	2枚
	焼肉のタレ	…	小さじ1/2			

## 作り方

- ①耐熱皿にAを入れて混ぜ合わせる。
- ②①にラップをかけて電子レンジ(500W)で2分程加熱し、熱いうちにスプーン等でかき混ぜてほぐす。
- ③とっくり芋は洗って皮ごと1cm幅の輪切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をこんがり焼き、表面にこしょうをふる。
- ⑤器に盛って、②と細かく切ったしそをのせる。

エネルギー 161kcal  
たんぱく質 5.7 g  
脂質 10.0 g  
炭水化物 13.4 g

1食あたり  
食塩相当量  
0.45g