

「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

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

材料(2人分)

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

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のかき混ぜてほぐす。
- 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。

ひとしおPoint

醤油の代わりに
焼肉のタレを使用!