

料理名	うめ 梅みそそぼろ		
材料名	数量(4人分)	作り方	
○梅干し	3~4個	① 梅干しは種を取って、包丁でたたいておく。たまねぎ、たけのこはみじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れ豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったらたまねぎ、たけのこを加え炒める。 ③ 酒、みりん、水、みそ、砂糖、梅干しを加え、煮たったらふたをして5分位煮る。 ④ ふたをはずして水分をとばして器に盛り、いりごまを振って完成。	
○たまねぎ	1/2個		
○たけのこ	15cm		
豚ひき肉	400g		
サラダ油	大さじ1弱		
酒	大さじ3		
みりん	大さじ3		
水	1/2カップ		
みそ	大さじ4		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> 家でもらった小田原の梅干し、たまねぎ、たけのこがあったので作りました。梅干しが苦手な子どもでもそぼろにする事で食べやすく、レタス、きゅうりなどと一緒にたくさん食べられます。ご飯にも豆腐の上にものせてもいいので色々楽しめますと思います。 ※甘さは好みなので砂糖はだいたいです。 (梅干しの味も色々なので…)
砂糖	大さじ3		
白いりごま	適量		



○かながわ産食材です。