



1人前：約571kcal

ピーマン肉味噌のつけごはん

[材 料 (2人分)]

ピーマン 2個
豚ひき肉 100g
玉ねぎのみじん切り 1/4個分
白ネギのみじん切り 1/3本分
ニンニクのみじん切り 1かけ分
生姜のみじん切り 大1
～調味料～
味噌 大2
豆板醤 小1
オイスターソース 大1

ごま油 大1

ごはん 2膳分
温泉たまご 2個

[作り方]

- ①フライパンにごま油をひいて中火にかける。
ニンニク・生姜を入れて香りが出るまで炒めたら白ネギと玉ねぎを加え、さらに豚ひき肉を加えて全体に火が通るまで炒めます。
- ②調味料を全て加え、みじん切りにしたピーマンを入れて、味が馴染むまでよく炒めます。
- ③器にごはんと②を盛り付けて温泉たまごをのせて出来上がり。

※レタスに巻いたり玉子焼きの具にもおすすめです。