

RECIPE



今月のレシピ（8月12日更新）

「スタミナジャージャーめし」

「まずは、めし」（ソニー・マガジズ）20P

ジャージャー麺の和風めしバージョン。
シャキシャキのもやし炒めも添えて飽きないおいしさにする。

■材料・4人分

合いびき肉：300g
しょうがのみじん切り：小さじ1
にんにくのみじん切り：大さじ1
ごま油：少々
だし汁：1カップ
酒：大さじ2
八丁みそ：大さじ3
砂糖：大さじ3
しょうゆ：大さじ1
赤唐辛子の小口切り：1本分
水溶き片栗粉：少々
ご飯：適量

もやし炒め

もやし：1袋
ピーマンの輪切り：2個分
ごま油：大さじ1
サラダ油：大さじ1
こしょう：少々
塩：少々

■作り方

- (1) もやし炒めを作る。フライパンにごま油とサラダ油を熱し、もやしとピーマンを入れ、塩こしょうをふって炒め、とり出す。
- (2) 1のフライパンにごま油を足してしょうがとにんにくを炒め、合いびき肉を加えてポロポロになるまでさらに炒める。
- (3) 2にだし汁を加えて煮立て、酒、八丁みそ、砂糖、しょうゆ、赤唐辛子を入れて少し煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (4) 4. 器にご飯を盛り、1と3をのせる。