

ビタミンB1を含む豚肉で、作り置き万能ダレ！

肉みそダレ

◎材料

豚ひき肉 200g

たまねぎ（小） 1玉

ピーマン 2個

にんじん 1/2本

たけのこ（水煮） 100g

しょうが 少々

みそ 大さじ3と1/2

しょうゆ 大さじ2

さとう 大さじ1と1/2

酒 大さじ1

ごま油 適量

◎下ごしらえ

野菜は、自宅にあるものを活用してもOK！

みじん切り

調味料は、

*みそ→赤みそ

*しょうゆ、さとう、酒
→めんつゆ 大さじ6
にアレンジもできます！

あわせておく

※豆板醤を入れると、ピリ辛な肉みそになります。

※多めに作ってストックすることもあります。冷蔵庫では約3日、冷凍庫では1週間位で食べきるようにしましょう。

◎作り方◎

- 1 フライパンにごま油、しょうが、豚肉を入れて炒める。
- 2 肉に火が通ったら、みじん切りした野菜を加えて炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、あわせておいた調味料を入れ、味がなじんだら、出来上がり！

☆ アレンジいろいろ ☆

※ 学齡児の1人分です。幼児の場合は1/2量で。

ごはんにのせて
簡単朝ごはん!

目安：スプーン4杯
冷たい肉みそをかけて
さっぱりと!

パンにサンドして

目安：スプーン3杯
ロールパンやバンズなど
自宅にあるパンで!



カレー Spoon 1 杯 (出来上がり約 6g)
41 キロカロリー
タンパク質: 3.6g
食塩相当量 0.7g

豆腐にのせて

副菜の1品に!

目安：スプーン1杯
食欲がなくても、さっぱり
食べられる1品!

めん類にかけて

普段と違う味に!

目安：スプーン4杯
そのままでも、少量のめんつゆ
をからめてもおいしい!