

レタスのみそ蒸し



<材料>

豚薄切り肉300g レタス400g

≪調味料B≫

水50cc 上高地みそ30g 砂糖小さじ2 鶏がらスープ小さじ1 片栗粉小さじ1 1/2
豆板醤小さじ2 にんにくのすりおろし10g

【作り方】

- ① 小さなボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② レタスは手でちぎって水につける。
- ③ 豚肉は3等分に切り、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、片栗粉小さじ1をもみ込む。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったらレタスを広げてのせ、酒大さじ2をふり入れ、ふたをして2分間蒸し煮にする。
- ⑥ ⑤に①の調味料を加えて全体に手早く混ぜ合わせる。

おいしいレタスの見分け方

ある程度の重さがあり、葉っぱがふわふわとしているもの。切り口が白く10円玉程度の大きさで、葉は淡いグリーンでつやがあるもの

