

副菜

# 万能ミルク肉みそ



【1人分栄養価】  
エネルギー 225kcal  
塩分 1.6g

## 材 料（4人分）

豚ひき肉	200g	A	みそ	大さじ2
にんにく	1かけ		豆板醤	小さじ1
しょうが	1かけ		砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1		酒	大さじ2
牛乳	200ml			

## 作 り 方

- 1 ボウルにAを合わせておく。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを弱火でじっくり炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- 3 2に1の調味料を加えて、なじませてから牛乳を加えて煮詰める。

## Point

常備菜として作っておくことで、時短調理を実現できます。うどんに合わせたり、なすと合わせて一品作るのもよいでしょう。また、牛乳を調味料として使用するとコクがでるため、減塩調理のテクニックとして活用できます。