「雲南☆まいもんの日」　レシピ（９月）

オクラの代わりに
モロヘイヤを使っても
おいしいですよ♪

ネバネバ肉みそごはん

＜ 材料 ＞　４人分

- 米 ・・・・・2 合
- 合挽肉 ・・・160g
- にんにく ・・適量
- しょうが ・・適量
- ごま油 ・・・適量
- 玉ねぎ ・・・60g（大 1/4 個）
- しいたけ ・・20g（大 1 個）
- オクラ ・・・5 本
- 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ・・大 1/4 個
- 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ・・大 1/4 個
- 酒 ・・・・・小さじ 2
- みりん ・・・小さじ 2
- 三温糖 ・・・小さじ 1
- みそ ・・・・大さじ 1
- 濃口醤油 ・・小さじ 1
- 豆板醤 ・・・少々

＜ 作り方 ＞

① ごはんを炊く。
② にんにく・しょうがをおろしておく。
③ 玉ねぎ・しいたけ・パプリカをみじん切りにする。
④ オクラを小口切りにする。
⑤ フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを少し炒めてから合挽ミンチを加える。
⑥ 玉ねぎ・パプリカ・しいたけ・オクラの順に食材を入れて炒める。
⑦ 火が通ったら、調味料を入れて味をととのえる。