



フーロー豆の肉味噌あんかけ

<材料>

フーロー豆	100 g
豚ミンチ	50 g
タケノコ	10 g
椎茸	10 g
白葱	5 g

調味料 A

生姜	3 g
甜麴醬 (市販品)	30 g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
胡椒	少々
とりがらスープ	50 c c

調味料 B

水溶き片栗粉	小さじ1
胡麻油	少々

<作り方>

豚ミンチをフライパンで炒めて調味料 A で味をつける。

タケノコ・椎茸をみじん切りにして、 に入れる。

水溶き片栗粉でとめて胡麻油をたらして、肉味噌あんを完成させる。

フーロー豆は、塩を入れた熱湯でさっとゆがいて皿に盛り、肉味噌あんをかけて白葱を添える。