



2020年8月 暑い日が続きます。皆さん、お元気ですか？
今年は夏休みも短く、皆さん、いつもと違う夏を過ごしているか
もしれません。そんな中でも・・そんな中だからこそ、**毎日の食事は大切に**していきたいですね。

友の会にはたくさんのおすすめレシピがあります。
今回は今年度託児リーダーのYさんイチオシの**肉みそ**をご紹介します
(昨年度の浦和友の会第二方面・家事家計講習会でも紹介されました)

「肉みそ」

お子さんにも食べやすい！



材料：

豚ひき肉	100g
みそ	100g
酒	大さじ2
さとう	大さじ2
みりん	大さじ2
生姜汁	小さじ1

厚手の鍋に材料全部を入れて火にかけて、かき混ぜます。
鍋底に線が描けるくらいになったら火を止めて冷まします
(かき混ぜすぎると固くなります)

冷やっこ、焼きナス、温野菜にのせたり、
サラダや麺にも！

月冷凍もできます。袋を平らにして、少し折り
目を入れておくと取り出しやすいです。自然解
凍や冷凍のまま使用できます。



月味噌によっては甘い辛いがあります。
自分で調節して好みの味を見つけてください。

「子育てひろば」に関心のある方は、お問い合わせください