



まんま味噌

酵素たっぷりの生味噌の栄養を丸ごと取り入れられます。
味噌汁だけではなく、お料理にもお使いください。



絡めるだけでおいしく仕上がる

豚肉の味噌漬け焼き

◎材料(4人分)

- ・豚肉:240g・玉ねぎ:1/2個・しめじ:1/2袋・ピーマン:1個・じゃがいも:1個
- ・まんま味噌:大さじ4(豚肉の約30%)

◎作り方

- ①豚肉はひと口大に、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいもは細切り、しめじはいしづきを取る。
- ②ビニール袋にまんま味噌と肉を入れて揉む。野菜を加えてさらに軽く揉み込む。(漬け時間は冷蔵庫で1時間が目安。)
- ③②をフライパンで炒めたら完成。



香りと甘さが食欲をそそる

厚揚げコロコロ

◎材料(4人分)

- ・厚揚げ:4枚・ごま油:大さじ1・★しょうがすりおろし:大さじ1/2・★まんま味噌:大さじ1
- ・★甘糍:大さじ1(砂糖なら大さじ1/2)・★ねぎ(小口切り):適量

◎作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして4つに切る。
- ②★はボウルに入れて混ぜておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し厚揚げをしっかり焼く。
- ④最後にフライパンに★をまわし入れてコロコロころがしてからめる。皿に盛ってネギを散らして完成。



ごはんのおともやお弁当に

まんま味噌そぼろ

◎材料(4人分)

- ・ひき肉(豚ミンチ):200g・ネギの粗みじん切り:大さじ3・しょうがの粗みじん切り:大さじ1
- ・甘糍:大さじ1・熟成まんま味噌:大さじ1

◎作り方

- ①フライパンにごま油・ねぎ・しょうがを入れて火にかけます。
- ②油がまわる様に炒めたらひき肉を入れます。
- ③ひき肉に火が通るころに甘糍と熟成まんま味噌を入れて混ぜながら炒めれば完成です。