

平成 21 年 7 月 18 日

鶏挽肉のシソパーク



鶏挽肉 400g えのきだけ 2 束みじん切り 卵 1 個 味噌大 1 醤油小 1 でよく混ぜる。8 等分にしてシソの葉を 2 枚つけて両面を軽く焦げ目をつけたら麺つゆで少々に煮てからめる。最後にとろみをつける。



ミョウガごはん

ミョウガは 1 晩梅酢につけたものを炊いたご飯に混ぜる。

スープ

麺つゆに卵を入れたもの
付け合わせ

きゅうりの塩もみにシソの葉をませたものとミニトマト