



## 肉みそ焼きそば

使った野菜 ご近所さんから採れたのにら  
直売所で購入したトマトと人参



### 材料と分量（2人分）

A《肉みそ》（作りやすい分量）

豚ひき肉・・・150g  
 生姜・・・1かけ  
 にんにく・・・1かけ  
 人参・・・80g  
 トマト・・・1/2個  
 豆板醤・・・小さじ1/3  
 サラダ油・・・大さじ1  
 ～調味料～  
 aみそ・・・大さじ3  
 b砂糖・・・大さじ1～  
 c酒・・・大さじ2  
 dしょうゆ・・・小さじ1  
 水・・・50cc

生にら・・・1/2束  
 めんつゆ濃縮タイプ・・・小さじ2  
 ゴマ油・・・大さじ1弱  
 高崎焼きそば・・・2玉  
 こしょう・・・少々

### 作り方

Aの肉みそを作る。

①生姜、にんにくはみじん切り、フライパンに油を入れ生姜、にんにく、豆板醤を弱火で熱する。香りが出てきたらひき肉を入れよく炒める。すりおろした人参、ざく切りにしたトマトを入れよく炒める。水、調味料a、b、c、dを加えとろみが出るまで煮詰める。

②にらは5mm幅に切り、めんつゆ、ゴマ油と合わせておく。

③高崎やきそばは1袋あたり1分30秒から2分、電子レンジで温めて麺をバラバラにさせる。

④器に温めた麺を盛り、こしょうをふりかけ、味付けしたニラを汁ごとかけ、その上にAの肉みそ、温泉卵又は卵黄をのせる。

\*肉みそを作る際の豆板醤はお好みで辛いのが好きな方は多めにし、味を見て砂糖は加えてください。

肉みそいろんな料理で使ってみてくださいね！  
 高崎やきそば美味しいですよ♪



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

肉みそにすりおろした人参とトマトを入れるのがポイントです。

すりおろした人参のおかげで砂糖の分量が減らせます。トマトを入れるのでコクが出ます。肉みそは、作り置きできるので今回は作りやすい分量で作りました。

ナスと一緒に炒めたり、豆腐の上へのせたり、レタスで巻いて食べても美味しいです。

### 【 審査評価 】

自粛生活の中で、ご近所からいただいた野菜や直売所で購入した野菜、かたらい高崎商品の高崎やきそばを使った料理でした。コロナ禍で交流が疎遠になる中、ご近所の方と交流を持ってできた料理でもあり、肉みその味付けは、人参の糖分により砂糖を控えながらもトマトのコクにより満足した味となっており、美味しさはもちろんですが健康を考えた事、他の料理にも使える事など、色々な面で工夫されていることが評価されました。