

## 肉そぼろ



材 料 (2人分)	合びき肉……………100g	ごま油……………小さじ1
	生姜……………5g	サラダ油……………適宜
	高砂の峰……………大さじ4	
	砂糖……………大さじ1	
	醤油……………大さじ1	

- 作り方
- ①生姜は皮をむいてみじん切りにする。
  - ②フライパンに油を熱し、①を炒め、香りがたったらひき肉を加えてさらに炒める。
  - ③ひき肉の色が変わったら高砂の峰を入れて煮立てる。
  - ④アルコールの香りがしなくなったら砂糖を加えて炒める。
  - ⑤④に醤油を加えて全体に絡ませ、汁気が無くなるまで炒め煮し、仕上げにごま油をたらす。



ひき肉を炒めた後に高砂の峰を加えると高砂の峰のアルコールパワーで、肉の臭みが一気に消し飛びます。しかも、高砂の峰には米由来の甘味があるから、砂糖も控えめにできるのよ!

## から揚げの甘酢和え



材 料	鶏のから揚げ……………4~5個	薄口醤油……………大さじ1
	玉ねぎ……………(小)1/2個	
	高砂の峰……………大さじ2	
	穀物酢……………カップ1/4	
	砂糖……………大さじ2	

- 作り方
- ①から揚げは好みの大きさに切る。
  - ②玉ねぎは繊維に沿って薄く切り、水にさらして水気を切る。
  - ③蓋付きの容器で調味料をませ、①と②を入れる。
  - ④蓋を閉め、玉ねぎがしんなりするまでよく振って絡ませる。

