



## 里芋田楽

**材 料**  
 里芋……………適宜  
 調味味噌……………100g  
 砂糖……………大さじ2

- 作 り 方**
- ①里芋はゆでて水気を切り、器に盛る。
  - ②調味味噌を軽く温め、砂糖を溶かし込む。
  - ③①の里芋に②の味噌をかける。



心とむ田楽の味。里芋だけでなく、焼きなすや風呂ふき大根も美味しくいただけます。甘さはお好みで加減してください。また、柚子の果汁やぎざんだ柚子皮をまぜると、香味が増してひと味違った美味しさが楽しめます。



## 豚肉と野菜の味噌炒め

**材 料**  
 豚こま切れ肉……………150g 調味味噌……………80g  
 ニンジン……………1/2本 高砂の峰……………大さじ2  
 ピーマン……………1個  
 玉ねぎ……………(小)1個  
 キャベツ……………5枚

- 作 り 方**
- ①ニンジンとキャベツはざく切りに、玉ねぎは大きめのせん切りに、ピーマンは輪切りにする。
  - ②フライパンに油を引き、豚肉の色が変わるまで炒め、高砂の峰を加えてさっと炒める。
  - ③②に玉ねぎ、ニンジン、キャベツの順に加えて炒める。
  - ④③に調味味噌を入れ、からめるように軽く炒め合わせる。