②豚肉を炒めてしっかりと脂を出す。

①豚肉を包丁で細かく切る。

④麦みそを加え、馴染ませる

③焼酎（料理酒でも可）を加えアルコール分を飛ばしたら
にんにく、しょうがを入れる。

⑥最後にごまを加えれば・・・・

⑤黒砂糖を加えて軽く煮 詰める。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate of this month

今月の食改さん

左から／日髙眞紀子さん・立山道子さん
町田和子さん・野元千代子さん
竹下洋子さん

今月のレシピ
ー豚味噌ー

昔から常備菜として作られ、ご飯の上にのせる食べ方が定番の鹿児島の郷土料理のひとつ。冷蔵庫で２週間を目安に食べきりましょう。

- □豚ばら肉／ 40 g
- □麦みそ／ 50g
- □粉黒砂糖／ 30g
- □焼酎／小さじ２
- □みじん切りにんにく／少々
- □おろししょうが／少々
- □白ごま／小さじ１

１人分のエネルギー 106kcal
１人分の食塩相当量 1.3g

（キリトリ線）

今月のポストカード裏面

みんなで魅力発信 POST CARD

POST CARD

□□□-□□□□

POST CARD

□□□-□□□□

◎ポストカードは、切り取り線に沿って切り取ってください。