

# 揚げ梵天丸の肉みそのせ



◆材料（4人分） 309 kcal ※一人分あたり

梵天丸 4～5個  
サラダ油 適量  
豚ひき肉 200g  
小ネギ 適量  
炒りゴマ 少々

★合わせ調味料★

みそ・みりん・酒 各大さじ3  
砂糖 大さじ2  
白練りゴマ 大さじ1  
おろしニンニク 小さじ1  
おろしショウガ 小さじ1  
片栗粉 小さじ1  
七味（トウバンジャンでも可） 少々

## ◆作り方

- ①. 梵天丸は縦しまになるように皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②. ①を190℃の油で2分ほど揚げる。
- ③. フライパンで豚ひき肉をしっかりと炒め、合わせ調味料を加えて混ぜる。
- ④. 器に②を盛り付け、上に③をのせる。さらに刻んだ小ネギと炒りゴマをふる。

## 梵天丸 購入場所

・四季彩館ベジぱーく

・県内スーパー

フードコーディネイト

**野股正宏**

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>