

金ごま肉みその湯豆腐

～金ごま肉みそは丼にもよく合います～



★使用商品：[金ごまいりごま 85g](#)

★姉妹品：[75g](#) [60g](#) [43g](#) [5g×8p](#) [500g](#)

<材料> 2人分

鍋用豆腐	1丁
肉みそ	
鶏ミンチ	80g
生姜みじん切り	1/2片分
醤油、砂糖、酒	各大さじ1
金ごまいりごま	大さじ3
おろししょうが	1片分
削りカツオ	3g
三つ葉ザク切り	少々
昆布	7cm角1枚
ぽん酢	少々

254Kcal、塩分1.8g(1人分)、調理時間20分

<作り方>

- 1. 肉みそ**
金ごま以外の材料を鍋に入れ箸でまぜながら炒り煮し、ミンチに味がなじんだら火を止め、**金ごまいりごま**を混ぜる。
- 2. しょうがはおろし、三つ葉はみじん切りにする。削りカツオとともに用意する。**
- 3. 鍋の底に昆布を敷き、食べやすい大きさに切った豆腐を入れ煮、浮き上がってきたら器に取り、ポン酢少々を振り1.2.をのせ食べる。**

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>