

生産者さん おじゃましてす



～豚味噌ステーキ～

歴史ある味噌蔵で作られた甘めの信州味噌を使っています
信州善光寺門前みそ「すや亀」・(株)北日本ホーム食品

発酵させた米麴を
丁寧に確認しています



100年以上になる味噌樽も



大豆、米麴、塩を混ぜ、
発酵させると味噌に

「豚味噌ステーキ」の記事は7ページに続く

- P1 第6回岩手ボランティアバス報告
- P2 第5回岩手ボランティアバス報告
遠野通信
ボランティアバス募集 など
- P3 コープシアター
理事会・監事会報告
- P4 組合員活動
ぱるメール
家計簿モニター募集
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「豚味噌ステーキ」
(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 84

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

豚味噌ステーキを使って
**豚味噌ステーキの
ホットサンド**

*味噌の香ばしさが
トーストにマッチ

材料・2人分 <1人当たり486kcal>

- 豚味噌ステーキ……………4枚
- キャベツ……………1/6個
- 人参……………4cm
- 塩・こしょう……………少々
- 食パン(6枚切)……………4枚
- 荒挽きマスタード……………大1
- バター……………適量

作り方

- ①フライパンに解凍した豚味噌ステーキをシートの面を下にして、中火から弱火で肉の表面を焼き、裏返して約3分間、焦がさないように焼いておく。
- ②キャベツと人参はせん切りにし、水に2～3分さらし、ザルに上げて水気をよく切り、塩・こしょうをふりなじませる。
- ③食パンはオーブントースターでこんがり焼き、バターと荒挽きマスタードを薄くぬり、野菜・肉・野菜の順にはさむ。

