



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。  
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.12 いんげんの韓国肉味噌和え

### 材料

いんげん	25本 (150g)	しょうがみじん切り	小さじ1
ごま油	小さじ1	ねぎのみじん切り	大さじ2
豚ミンチ肉	80g	コチュジャン	大さじ1
しょう油	小さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ1		



### <作り方>

1. いんげんを塩ゆでする。
2. フライパンでごま油を熱し、しょうが、ねぎ、豚ミンチの順で炒め、コチュジャン、しょう油、砂糖、酒を加え、アルコール分を飛ばす。
3. 水分を取ったインゲンと和える。



### ワンポイントアドバイス



コチュジャンが無い場合は、唐辛子と砂糖少々を味噌大さじ1で代用してください。

いんげんのゆで時間は3~4分が目安です。

