



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●久保香菜子 『家の光』2026年4月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー
193kcal
塩分1.7g
調理時間分10分



タケノコと鶏ひき肉のバターみそ炒め

～ みそとバターのコクがからんで箸が止まらないおいしさ～



材料(二人分)

- 鶏ひき肉……………100g
- ゆでタケノコ……………小1本(正味160g)
- バター……………10g
- A
 - みそ……………大さじ1と1/3(25g)
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………小さじ1強
 - グラニュー糖……………小さじ1
(または砂糖小さじ1強)

3月号好評発売中



作り方

- ①タケノコは長さを半分に切り、縦半分に切って1cm幅に切る。Aは混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、ひき肉を炒める。火が通り、ぽろぽろとほぐれてきたらタケノコを加えてさらに炒める。
- ③全体にバターが回ったら、Aを加えてさっと炒め合わせる。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで