

## 料理:牡蠣味噌



ご飯のお供、おつまみにぴったりの常備菜です。口の中で牡蠣の香りが広がります！

### 作り方

- 1 生姜、ニンニクはみじん切りに。タカノツメは、種をのぞいて、はさみで出来るだけ細かく切る。牡蠣は小さく刻みます。
- 2 鍋にゴマ油を入れ、生姜、ニンニクを中火で炒めます。香りがたったらタカノツメと牡蠣をいれる。水分を飛ばすような感じでいためる。牡蠣に火が入り、水気が少なくなってきたら味噌、みりん、日本酒、砂糖を入れ、混ぜながら煮詰めていく。

(413kcal)

※ ふろふき大根や厚揚げなどにのせて田楽として食べるのもオススメです。

### 材料

牡蠣	100g
味噌	100g
みりん	25cc
日本酒	25cc
生姜	5g
ニンニク	1/2 かけ
タカノツメ	1/6 位
ゴマ油	小さじ 1/2

### ワンポイント

全体的に水分がなくなるまで、しっかりと煮詰めるのがポイントです！