

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

発酵させた米麹を  
丁寧に確認しています



100年以上になる味噌樽も



大豆、米麹、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。

