明治記念館

オリジナルにんにく味噌を使ったレシピ

もつ鍋にんにく味噌味

■材料［1人前］

・豚or牛モツ	100g
・キャベツ	1/8ケ
・長ネギ	1/4本
・もやし	1/4袋
・韮	1/4束
・白ごま	小量
・ごま油	小量
・鷹の爪	1/2本
・にんにく味噌	75g
・合わせだし	375cc

※明治記念館オリジナルだしパック（鶏がらスープでも可）

・お好みでスライスにんにくを入れてください

■作り方

① モツは一度茹でる
② すべての具材を食べやすいサイズに切る
③ 鍋に合わせだしを入れ火にかけ、にんにく味噌を溶かす
④ モツを入れ5分煮込み、キャベツ、長ネギ、もやしを煮る
⑤ 最後に鷹の爪、韮、白ごま、ごま油（スライスにんにく）と入れ、さっと煮て完成

明治記念館

オリジナルにんにく味噌を使ったレシピ

にんにく味噌の豚汁

■材料［1人前］

・大根	小量
・人参	小量
・蒟蒻	1/16袋
・牛蒡	1/16本
・豚バラ肉	25g
・油揚げ	1/16枚
・にんにく味噌	45g
・合わせだし	200cc

※明治記念館オリジナルだしパック（鶏がらスープでも可）

・他に、お好みの野菜を入れてください

■作り方

① すべての具材を食べやすいサイズに切る
② 鍋にごま油を引き、豚肉を炒め、他の野菜も加え、しんなりするまで炒める
③ 合わせだしを入れ沸かす
④ にんにく味噌を入れ溶かす
⑤ お好みで七味唐辛子を振る