

<学校給食 レシピ紹介>

厚揚げの肉みそかけ



【材料】4人分

厚揚げ	…4個
油	…適量
おろし生姜	…少々
鶏ミンチ	…60g
酒	…小さじ1
A 豆みそ	…大さじ1
砂糖	…小さじ4
こいくちしょうゆ	…小さじ1/2
みりん	…大さじ1/2
片栗粉	…小さじ1/2

【作り方】

- ① 厚揚げはフライパンで焼く。
(電子レンジで温めてもOK)
- ② 鍋に油とおろし生姜を入れて火にかけ、鶏ミンチを炒める。酒をふりパラパラになるようにほぐす。
- ③ Aの調味料を合わせ、②の鍋に入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の厚揚げに肉みそをかける。

★肉みそはごはんにもよく合います。

※材料はすべて4人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。