

★厚揚げの肉みそかけ



◆材料 (4 人分)

- ・厚揚げ : 200 g
- ・揚げ油 : 適量
- ・豚ももミンチ : 60 g
- ・水 : 25 g
- ・ねぎ : 20 g
- ・しょうが : 少々
- ・みそ : 大さじ 1
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・みりん : 小さじ 1 強
- ・かたくり粉 : 適量

A



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
厚揚げの肉みそかけ
切干し大根のあえもの
すまし汁

◆作り方

- ①厚揚げはひと口大に切る。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②厚揚げは素揚げする。
- ③Aの調味料を加熱し、豚肉を入れてほぐし煮る。
ねぎを加え、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④②に③をかける。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター