

☆肉みそかけ☆

【分量（4人分）】

豚ひき肉	120 g	
鶏レバー（ミンチ）	10 g	
サラダ油	2 g（小さじ 1/2）	
玉ねぎ	180 g（中 3/4 個）	
にんじん	40 g（小 2/3 本）	
ゆでたけのこ	40 g	
さつま揚げ	20 g	
ねぎ	40 g（1/3 本）	
しょうが（チューブでもよい）	4 g	
三温糖	15 g （大さじ 1 と 1/2）	
赤みそ	★調味料	40 g（大さじ 2 強）
本みりん		6 g（小さじ 1）
和風だしの素		5 g（大さじ 1/2）
片栗粉	5 g（大さじ 1/2）	
水	450m l	

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、たけのこはみじん切り、さつま揚げは半分にして薄切り、ねぎは小口切り、しょうがはおろしておく。
- ② 鍋にサラダ油を引き、豚ひき肉、しょうが、鶏レバー（ミンチ）を入れて炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ たけのこ、さつま揚げを入れて炒め、分量の水を加えて煮る。
- ⑤ ★調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ねぎを加えひと煮立ちさせ、火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



給食では、肉みその汁に、給食特有の袋麺（ソフト麺）を入れて食べます。少し甘めの肉みそが麺とよく合います。

玉ねぎとにんじんをよく炒め、うま味と甘味をしっかりと引き出すことで、おいしさがよりアップします。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 125kcal
たんぱく質 10.4g
食塩相当量 1.4g

