



## 学校給食 レシピ

# 厚揚げの肉みそかけ

人気の肉みそで、ご飯が進むおかずです！



ya - 4

### 材料<4人分>

厚揚げ・・・8コ(3cm×4cmくらい)  
とりミンチ・・・60g  
水・・・大さじ1  
おろししょうが・・・小さじ1  
八丁みそ・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ1  
片栗粉・・・小さじ1/2  
水・・・小さじ2



#### 【一口メモ】

肉みそは、多めに作り置きしておくとう便利です。焼きなすやふろふき大根にかけてもおいしいです。また、そのままご飯のお供として食べてもおいしいです。

### 作り方

①フライパンで厚揚げを、表面に少し焦げ目がつくくらい焼く。オーブントースターで焼いてもよい。

②Aの材料を合わせて加熱する。

③②に水で溶いた片栗粉を入れ、肉みそあんを仕上げる。

④お皿に厚揚げを並べ、肉みそをかけてできあがり。

#### 【給食献立】

麦ごはん 厚揚げのにくみそかけ ブロッコリーの和風和え  
切干大根とじゃがいも煮

近江八幡市学校給食センター