

生あげの肉みそかけ

(材料 4人分)

- ・ 絹生あげ 8個 (50g×8個)
- ・ 豚ひき肉 40g
- ・ 酒 大さじ1
- ★ 砂糖 大さじ2と1/2
- ★ 赤みそ 大さじ2(35g)
- ★ みりん 小さじ1
- ★ 水 大さじ1
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 大さじ1



(作り方)

- ① 生あげは、蒸し器で10分程中火で蒸す。(火が強いと生あげにスが入ることがあるので、注意する。)蒸し終わったらキッチンペーパーで水切りをしておく。
- ② ★印の調味料を混ぜ合わせて溶いておく。
- ③ 鍋に豚ひき肉を入れ、酒をふりかけて、からいりする。肉に火が通ったら、②を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に生あげをのせ、肉みそをかける。



豚ひき肉は鶏ひき肉を使用しても、おいしくいただけます。

給食では生あげを蒸しますが、焼いたりポイ
ルしたり電子レンジで温めたりしてもよいと
思います。

肉みそは、ご飯にかけて食べるのも好評です
よ。