

## 給食レシピ紹介

大根と生揚げを使った、みそ味の煮物です。白いごはんにもよく合います♪



料理名		生揚げと大根のそぼろ煮	
材料	5人分	作り方	
鶏ひき肉	130g	①	人参は厚さ5mmのいちよう切り、大根は1cmのいちよう切りにする。
酒(肉炒め用)	小さじ1		玉ねぎはざく切りにする。干し椎茸は水で戻して水気を切る。
人参	1/3本		生揚げは油抜きし、ひと口大のさいのめに切る。
玉ねぎ	1/2個		☆の調味料を合わせておく。
干し椎茸(スライス)	5g	②	サラダ油、おろしにんにく、おろし生姜を鍋に入れて火にかけ、
生揚げ	1枚		温まったら鶏ひき肉と酒を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
大根	400g	③	干し椎茸、玉ねぎ、大根、人参の順に加えて炒め、水を入れて
サラダ油	小さじ1		煮る。途中で生揚げを入れて中火で煮る。
おろしにんにく	少々	④	合わせておいた☆の調味料を加えて、弱火でさらに煮る。
おろししょうが	少々	⑤	でんぷんを倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。
醤油	大さじ1	⑥	仕上げに、ごま油とラー油を加える。
三温糖	大さじ2		
赤味噌	大さじ3		☺ラー油の量はお好みで調節してください。
水	100cc		☺豚ひき肉を使ってもおいしくできます。
ラー油	少々		
ごま油	少々		
でんぷん	小さじ2		