

にくみそ 肉味噌ソース

<材料 4人分>

豚ひき肉:80g

たまねぎ:1個

にんじん:1/3本

ちくわ:1本

干しいたけ:4g

赤みそ:大さじ3

上白糖:大さじ2

片栗粉:小さじ4

だし汁:500ml



<作り方>

- ① たまねぎ、にんじんは、粗みじんにする。
ちくわは、輪切りにする。干しいたけは戻しておく。
- ② なべに油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて、さらに炒める。
- ③ だし汁を入れて煮込み、ちくわと干しいたけを加える。
- ④ 赤みそと砂糖を入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

給食で提供される麺類は、ソフト麺・白玉うどん・中華麺・きしめんなどがあります。この肉味噌ソースは、白玉うどん・ソフト麺のどちらにも合います。甘辛くとろっとしたソースなので、ご家庭で作る際は太めの麺を選ぶとよいでしょう。