

料理名：厚揚げの肉みそかけ

【写真】



【材料（4人分）】

・絹厚揚げ	4個（1個約60g）
・鶏ひき肉	50g
★砂糖	大さじ3
★本みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★赤みそ	大さじ2
★水	50ml
・片栗粉	小さじ1/2
・油	適量

【作り方】

- ① 小鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ② 鶏ひき肉に火が通ったら、★を加えて煮る。
- ③ ②に水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ④ 厚揚げを蒸す（電子レンジでラップをして約3分加熱する）。
- ⑤ 蒸した厚揚げに③の肉みそをかける。

【ポイント】

- 甘辛い味付けの肉みそがかかっているので、ご飯がすすむメニューです。
- 厚揚げは豆腐を揚げて作られているので、たんぱく質が豊富に含まれ、カルシウムや鉄分も豊富に含んだ栄養価の高い食品です。
- 給食では、すりごまを入れて風味のよいごまみそにすることもあります。

