

肉みそ

コメント:

給食ではソフトめんにかけて食べます。ご家庭ではうどんや冷や麦にかけてお食べください。

トウバンジャン：そら豆で作ったみそに、唐辛子を加えて作った「唐辛子みそ」です。
テンメンジャン：小麦粉を原料にして麴を加えて作った「甘みそ」です。

作り方

- (1) にんじん・たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- (2) サラダ油でトウバンジャンを炒めて香りをたて、豚ひき肉・にんじん・たまねぎを炒める。
- (3) (1) へ材料がかぶる位まで水を加え、アク取り後、<A>を加えてやわらかくなるまで煮る。
- (4) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにねぎ・ごま油を加える。

材料（1人分）

豚ひき肉 30 g	<A>
にんじん 30 g	砂糖 2.5 g
たまねぎ 80 g	しょうゆ 3 c c
ねぎ 10 g	赤みそ 17 g
サラダ油 1 c c	テンメンジャン 6 g
ごま油 0.7 c c	中華だしの素 1 g
トウバンジャン 0.3 g	ケチャップ 4 g
片栗粉 2 g	