

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ①蒸し大豆を使う場合は70gご用意ください。
- ②干しいたけの戻し汁は、お好みの量で調整してください。
- ③使用するみそによっては、甘さを調整してください。

【肉みそ丼】	4人分量	切り方	作り方
ごはん	4人分		※大豆、干しいたけはそれぞれ戻しておく。
油	小さじ1		①油でしょうが、トウバンジャン、半量の長ねぎを炒めて香りを出す。
しょうが	ひとかけ	みじん切り	②豚ひき肉を加える。
トウバンジャン	小さじ1/2		③玉葱、にんじんを加える。
豚ひき肉	250.0 g		④大豆、しいたけ、たけのこを加える。
大豆(乾燥)	30.0 g	みじん切り	⑤ガラスープ、しいたけの戻し汁、調味料を加える。
干しいたけ	2.0 個	荒みじん	
たけのこ(水煮)	80.0 g	1.5cm幅	⑥でんぷんでとろみをつけ、残りの長ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。
玉葱	中サイズ1 個	みじん切り	
にんじん	1/3 本	みじん切り	
酒	小さじ1		
赤みそ	大さじ3		
テンメンジャン	大さじ1強		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	大さじ1と1/2		
鶏ガラスープ	150.0 cc		
かたくり粉	小さじ2		
長ねぎ	1/2 本	みじん切り	
ごま油	小さじ1		