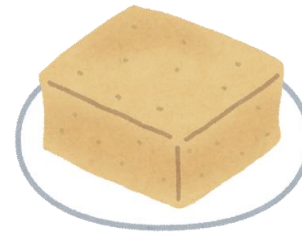


チャレンジしてみませんか！
給食のレシピを紹介します。

令和6年9月2日(月) 実施

『高野豆腐の肉味噌炒め』

鹿児島市立松元学校給食センター



材料	5人分
高野豆腐	30g
片栗粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適量
豚ひき肉	75g
たまねぎ	75g
深ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1/2
ざらめ	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2
麦みそ	大さじ1
すりごま	10g

作り方

- ① 高野豆腐(サイコロ切りのもの)は、水戻しをしてしっかり絞り、でん粉をつけて油で揚げる。
(大きいものは水戻しをしてから一口大に切る。)
- ② たまねぎと深ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、豚ひき肉、たまねぎを炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったら、深ねぎも加えて炒める。
- ⑤ ④にざらめとみそ(少量の水で溶いておく)を加えて調味する。
- ⑥ ⑤に①を加えてすりごまをふって仕上げる。

煮物に使われることが多い高野豆腐ですが、このメニューでは油で揚げて肉味噌と絡めることで、食べ応えのある1品になっています。
ご家庭でもぜひ作ってみてください！