

## 給食レシピ



## ～ 絹生揚げの肉みそあんかけ ～



### ▼ 材料（4人分）

絹生揚げ（厚揚げ） 300g（4等分に切る）

鶏ひき肉 50g

長ねぎ・にんじん 20g（みじん切り）

さとう 大さじ2 みりん 大さじ1/2

みそ 大さじ1 1/3 水 大さじ2

かたくり粉 小さじ1/3

### ▼ 作り方

- ① 小なべに鶏ひき肉、野菜、調味料、水を入れ混ぜ合わせ、煮る。
- ② 鶏ひき肉、野菜に火が通ったら、水ときかたくり粉を加えさらに煮る。
- ③ 絹生揚げをオーブントースターかフライパンで焼き、③を上からかける。