

## 給食レシピの紹介 煮みそ

〈材料 (4人分)〉

- ・とりもも肉 …………… 80g
  - ・にんじん (いちょう切り) …… 80g
  - ・だいこん (いちょう切り) …… 120g
  - ・さといも (乱切り) ……………100g
  - ・生しいたけ (千切り) ……………20g
  - ・こんにゃく (角切り) …………… 80g
  - ・揚げはん (スライス0.5cm) …… 60g
  - ・根深ねぎ (小口切り) …………… 40g
  - ・しょうが (みじん切り) …… 1片
- A {
- ・赤みそ …………… 大さじ2
  - ・三温糖 ……………大さじ1と1/2
  - ・和だし …………… 小さじ1
  - ・みりん …………… 小さじ1
  - ・酒 …………… 小さじ1
  - ・しょうゆ …………… 小さじ1



煮みそは、東三河地方の郷土料理です。豆みそ(赤みそ)で煮ることがポイントだリン☆



〈作り方〉

- ①とりもも肉には、しょうがの1/2をあらかじめまぶして混ぜておきます。揚げはんは、熱湯をかけ、油抜きをします。こんにゃくはボイルして、あく抜きをしておきます。
- ②にんじんを水から煮ます。にんじんがやわらかくなったら、とりもも肉、だいこん、しいたけ、こんにゃくを入れ、Aの調味料を加え、さといも、揚げはん、根深ねぎを入れて煮込みます。
- ③しょうが1/2を入れ仕上げます。