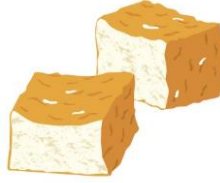




生揚げと大根のみそ煮

材料：約4人分



油・・・大さじ1

豚薄切り肉・・・150g（2,3センチ幅に切っておく）

にんじん・・・中1/2本（いちょう切り）

だいこん・・・180g（中くらいの太さなら厚さ5センチくらい・いちょう切り）

生揚げ・・・180gくらい（大きさにもよりますが、約1丁分）

糸こんにゃく・・・80g（下茹でして5センチ幅くらいに切っておく）

むき枝豆・・・適量（下茹でしておく・冷凍なら解凍しておく）

酒・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1と1/2

みそ・・・大さじ2強（40g）

しょうゆ・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ1と1/2

（大さじ1の水で溶いておく）

かつおだし・・・180ml

つくりかた



- ①フライパンまたは鍋に油を熱し、豚薄切り肉と酒を加え、肉の色が変わるまで炒める
- ②にんじん、だいこんも加えて油がからまる程度に軽く炒める
- ③厚揚げ、かつおだしを加えて弱火で5分ほど煮る
- ④砂糖、みそ、しょうゆを加えて、糸こんにゃくも入れてさらに10分ほど煮る
- ⑤野菜が柔らかくなったらいったん火を消し、水で溶いた片栗粉を回しかけて混ぜ、再び弱火にしてトロミをつける
- ⑥仕上げにむき枝豆を加え、色が変わらない程度に火を通して出来上がり

生揚げ（厚揚げ）を使ったみそ味の煮物です。

給食では、赤みそと白みそを同量ブレンドして使用しますが、おうちにあるおみそを使ってください。

しっかり味で豚肉も入っているので、ごはんが進みます。

仕上げの枝豆は彩りなので、なくてもOKですし、万能ねぎや絹さやなどお好みのものでどうぞ代用してください。

