

郡上味噌けいちゃん



赤味噌を入れず、
郡上味噌 20g で作ってもOKです。

お好みで郡上味噌の割合を
加減してくださいね。

野菜もたっぷり食べられます。



材料	使用量 (4人分)
サラダ油	適量
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
鶏肉	200g
たまねぎ	中 1/2 個
キャベツ	3~4 枚
太もやし	50g (1/4袋)
しょうゆ	小さじ 1
調味酒	小さじ 2
本みりん	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
郡上味噌	10g
赤味噌	10g

<作り方>

- ①キャベツは 2cm 色紙切り、たまねぎは 1cm くらい切り。にんにく、しょうがはみじん切り、鶏肉は、2cm 角に切っておく。
- ②Aの調味料はすべて合わせ、しっかり混ぜておく。
- ③フライパンに、サラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で焦がさないように炒める。
- ④にんにくとしょうがの香りがでてきたら、鶏肉を加え炒める。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、合わせた調味料の 1/3 を加え、鶏肉に味をつける。
- ⑥⑤に、たまねぎ、キャベツ、太もやしの順に加え炒める。
- ⑦残りの調味料を加え、かき混ぜながらさっと炒め合わせる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875