

## 肉味噌



赤味噌を加えてからよく煮込むと、  
味噌辛さが抜けて、  
まろやかな味わいになります。

給食ではソフト麺に絡めて食べます。  
ご家庭では、うどんや、暑い時期にはそうめん  
などにかけてみてはいかがでしょうか？



材料	使用量（4人分）
サラダ油	適量
しょうが	少々
鶏ひき肉	120g
調味酒	小さじ1
たまねぎ	中2と1/2個
にんじん	中1/4個
砂糖	35g
赤味噌	85g
グリーンピース	40g
片栗粉	10g
水	適量

### <作り方>

- ①しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒める。
- ③しょうがの香りがしてきたら、鶏ひき肉、調味酒を加えてしっかり炒める。たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④水を入れ、アクを取りながら煮込む。
- ⑤砂糖、赤味噌（お湯で溶いておく）を入れて煮込む。
- ⑥グリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※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