

肉味噌（4人分）

材 料	使用量
サラダ油	適量
調味酒	小さじ 1
しょうが	小さじ 1
鶏ミンチ	120 g
たまねぎ	中 2 と 1/2 個
にんじん	中 1/4 個
A { 赤みそ	85 g
砂糖	35 g
グリーンピース	40 g
片栗粉	10 g
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します。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒めます。香りがしてきたら鶏肉、調味酒を加えてしっかり炒めます。さらにたまねぎ、にんじんを加えて炒めます。
- ③ 水を入れ、アクを取りながら煮込みます。
- ④ 砂糖、味噌（溶いておく）を入れて煮込みます。
- ⑤ グリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



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？