

## ➔ 肉みそひじき丼



### 材料(4人分)

たまねぎ	120g(中1/2個くらい)
豚ひき肉	100g
炒め油	適量
にんじん	40g(中1/5本くらい)
米ひじき	6g
しょうが	4g
豆みそ	16g(大さじ1弱)
中双	10g(大さじ1弱)
酒	8g(小さじ2弱)
みりん	6g(小さじ1)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
でんぷん(片栗粉)	2g(小さじ2/3)

## ➔ 作り方

1. 米ひじきは水でもどす。みそは大さじ2杯くらいの水(分量外)で溶いておく。
2. たまねぎとにんじんは粗めのみじん切り、しょうがはすりおろす。
3. フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め余分な脂はとる。
4. 肉の色が変わったら、しょうが・にんじん・たまねぎを入れて炒める。
5. もどしたひじきを加えてさらに炒め、中双・酒・みりん・しょうゆを入れひと混ぜし、ふたをして少し煮る。
6. 具材が煮えたら、みそを加え混ぜる。
7. 水溶きでんぷんを入れて全体を混ぜ、とろみが付いたら出来上がり。

### \* コツ・ポイント \*

- \* 中双がなければ、上白糖でも代用できます。
- \* 給食では大量調理なので、水分がたくさん出て汁気が残ります。給食通りの仕上がりにするには、⑤の時に水を50ml入れるか、みそを溶く水の量を倍くらいに調整してください。