



てっか 鉄火みそ



<給食献立例>

- ごはん
- 牛乳
- 豚キムチ
- かき卵汁
- ☆ 鉄火みそ



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

乾燥大豆	12g	
鶏ひき肉	40g	
ごぼう	20g	
ねぎ	8g	
A	みそ	大さじ 1/2
	赤みそ	小さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ 1
ごま油	少々	

<作り方>

- 1 乾燥大豆は、たっぷりの水に6~8時間もどす。その後約1時間程度、柔らかくなるまで煮る。
- 2 ごぼうは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 ごま油を熱し、鶏ひき肉、ごぼうの順に炒める。
- 4 3に、Aの調味料と1を加え、水分がなくなるまで炒める。
- 5 仕上げにねぎを加える。

乾燥大豆の代わりに、水煮大豆を使うと簡単だりん！
給食では、ごはんの上のせて食べるりん♪

