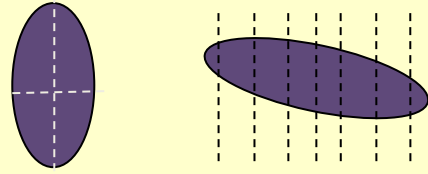


「揚げなすの肉みそがけ」 なすが苦手でも食べられると人気！

(作り方)



材料 4人分

ナス (M~L)	2本
小麦粉	各適量
卵	
パン粉	
揚げ油	
~肉みその分量~	
豚ひき肉	160g
ねぎ	50g
赤みそ	64g
★本みりん	大さじ1と1/2
三温糖	48g
酒	大さじ1
水	50ml

①なすは、給食では、ところどころなすの皮をピーラーでむき、1/4カットに切る。

※なすが苦手な場合や、低学年の児童の場合は、なすを6等分に、やや厚めの斜め輪切りの切り方がオススメ!

②①のなすに、小麦粉と卵とパン粉をつけて揚げる。

③肉みそを作る。

ねぎは、みじん切りにする。

フライパンで、豚ひき肉を炒め、★印カッコ内の調味料を加え、弱火で煮て肉みそを作る。

(赤みその種類によって、三温糖や酒で、味を調整するとよいですよ。すりごまやいりごまを仕上げに加えても美味しいですよ。)

④②の揚げたナスに、③の肉みそをかける。

