

つくってみませんか？

安中市の単独校給食の定番です。



<豚肉のみそがらめ>

材料(4人分)

豚ロース肉	…	250g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ2
○十石味噌(赤みそでもよい)	…	大さじ1と1/2(25g)
○さとう	…	大さじ1(10g)
○みりん	…	大さじ1/2(10g)
○水	…	大さじ2/3(10g)

作り方

- ① 豚肉はゆでてザルにあげる。
- ② ○の調味料を合わせてソースをつくった中に、ゆでた豚肉を入れて和える。

※豚肉の部位はお好みで♪

今回は予算の関係で、比較的安価なもも肉をつかいました。

