

# ● のっけてのっけて豚味噌あん

## 栄養成分 1人分

エネルギー	255kcal
たんぱく質	18.4g
カルシウム	41mg
食塩相当量	1.4g



## 材料 8人分

豚ひき肉 ..... 150g

おろしにんにく ..... 小さじ1

おろししょうが ..... 小さじ1

### 【A】

酒 ..... 小さじ1

味噌 ..... 小さじ1

砂糖 ..... 小さじ1

しょうゆ ..... 小さじ1

昆布だし汁※ ..... 大さじ2

万能ねぎの小口切り ..... 2本分

白煎りごま ..... 小さじ2

### 【水溶き片栗粉】

片栗粉 ..... 小さじ1

水 ..... 大さじ1

●写真は、白飯です。

※昆布だし汁は、鍋に水(6カップ)とだし昆布(5cm角1枚)を入れて一晩浸けて作ります。(ここでは少量なので、水で代用しても結構です。)

## 作り方

- 1 フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、豚ひき肉を入れて広げ、色が変わってきたら絶えず混ぜてポロポロになるまで炒めます。
- 2 おろしにんにくとおろししょうがを加えて全体にまぶすようにして炒め、香りが立ったら合わせたAを加え、絶えず混ぜながら弱めの中火で煮詰めます。
- 3 味がなじんだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に万能ねぎの小口切りと白煎りごまを散らしてひと混ぜします。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

鹿児島県で食べた郷土料理の豚味噌あんが、おいしかったから食べたい!という子どものリクエストに応じて考案した一品です。ひき肉そばろは鶏ひき肉で作ることが多いのですが、豚ひき肉で作り、味噌で調味するとうまみもコクも倍増。栄養的にも成長期に摂りたいビタミンB群が豊富でおすすめです。エネルギーが高くなりすぎないように、油を引かずに炒めます。ごはんのにのせるほか茹でた野菜とあえたり、蒸したじゃがいものにのせてもおいしいですよ。