

おぼろみそめん



おぼろみそめんは、愛知県で昔から食べられている豆みそ(赤みそ)を使っています。昭和40年代に給食に登場して以来、根強い人気があります。

材料（一人分）

ソフトめん	一玉
牛肉(ミンチ)	12g
豚肉(ミンチ)	12g
棒はんぺい	15g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
グリーンピース(ゆで)	5g
サラダ油	0.3g
塩・こしょう	少々
砂糖	5g
みそ	16g
かたくり粉	1.5g
水	70~80g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切りにする。
- ② はんぺいは小口切りにしゆで油ぬきする。
- ③ みそはぬるま湯で溶く。
- ④ 油を熱し、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑤ 沸騰したらあくを取り、はんぺい・砂糖・③を入れ煮る。
- ⑥ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉・グリーンピースを加え、ひと煮立ちさせる。

☆ 最後にごま油を加えてもおいしいです。

☆ 給食では、めん一玉に⑥のみそソースをからませながら食べます。