



主菜

# みそカツのタレ



©富士宮市さくやちゃん

先日給食で提供し、好評だったメニューです。「タレのレシピを知りたい」との声をいただき、今回実現しました。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |            |          |
|------------|----------|
| ・ごま油       | 小さじ1/2   |
| ・にんにく      | 少々       |
| <b>(A)</b> |          |
| ・赤みそ       | 小さじ1・1/2 |
| ・豆みそ       | 小さじ2     |
| ・砂糖        | 大さじ2     |
| ・醤油        | 小さじ2/3   |
| ・酒         | 大さじ1     |
| ・水         | 30mL     |
| ・すりごま      | 小さじ1     |

## 作り方

- ①にんにくをすりおろす。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。
- ③(A)を全て入れて混ぜる。
- ④すりごまを加え、材料がよくなじんでつやが出るまで弱火でかき混ぜる。

※調味料や水分量は調整してください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・みそカツ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・けんちん汁

