

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)	
大根	60g	60g	6900g	
人参	20g	20g	2200g	
だしのだし	0.5g	0.5g	50g	
肉みそあん	とり皮無挽肉	10g	1000g	
	牛乳	—	1000g	
	赤みそ	5g	4g	400g
	みりん	2g	2g	200g
	砂糖	1g	1g	100g
	生姜	0.3g	0.3g	36g
	だしのだし	0.2g	—	—
片栗粉	0.8g	0.8g	80g	

1人分(肉みそと大根、人参)の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
乳和食	62	3.5	1.5	256	37	9	0.7
普通食	57	3.3	1.2	246	28	8	0.8

レシピのポイント

- 肉みそあんに牛乳を加えることで旨みやコクが加わり、みそを減らしても美味しく仕上がる。

作り方

調理方法



- ①大根と人参は乱切りにする。ホテルパンに入れだし汁を加え、蓋をしてスチコンで軟らかく煮る。(コンビモード湿度100%、130℃で30分)
- ②ひき肉は鍋に入れ、水を加えて加熱し、ホイッパーを使用して、そばろ状にする。(煮汁はとっておく。)



- ③鍋にみそ、砂糖、牛乳を入れ、木べらで混ぜながら加熱する。ひき肉の煮汁も加えて加熱する。(焦がさないように気を付ける。)



- ④液体が沸騰した所に、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ひき肉を加えて加熱しながら良く混ぜる。



- ⑥ひき肉と液体が混ざり合い、とろっとしたら火を止める。

盛り付け

器に大根と人参を盛り、肉みそあんをかける。



献立例



- ・ご飯
- ・つぼ鯛つけ焼き、ねぎのソテー添え
- ・大根と人参の肉みそあん
- ・チンゲン菜おかか和え
- ・キウイフルーツ