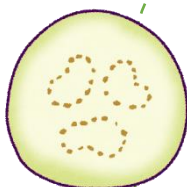


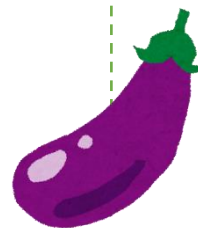
<きゅうしょくレシピ>

なすのみそ炒め



材料(4人分)

なす	2個
油	大さじ3
豚もも肉	100g
たまねぎ	1個
にんじん	50g
たけのこ水煮	50g
ピーマン	2個
油	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1



作り方

- ① 豚肉は2cm、なすは半月切り、たまねぎは半分にしてうす切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、なすを炒める。しんなりしたら、皿にとり出しておく。
- ③ ②のフライパンに油を入れて火にかけ、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンを順に加えて炒める。
- ⑤ 材料に火が通ったら、合わせておいた調味料を入れ、しょうゆで味をととのえる。
- ⑥ ②のなすを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

✿ポイント✿

9月7日に予定していた給食メニューです。豚肉と夏野菜のなすを使って、みそ炒めにした、ごはんによく合うメニューです！豚肉はひき肉を使ってもおいしくできますよ！

