

学校給食のおすすめレシピ(平成31年度)

4月12日(金)の献立

白ご飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め
焼きようざ マロニースープ 牛乳



豚肉と春キャベツの味噌炒め

給食では米味噌と麦みそを合わせて使いましたが、お好みの味噌でOKです。

《 材料 5人分 》

《 作り方 》

(材料/切り方) (正味重量) (切り方)

豚ももスライス	150g	
キャベツ	320g	ざく切り
人参	50g	短冊切り
玉ねぎ	200g	スライス
ピーマン	50g	細切り
白ねぎ	15g	斜め薄切り
エリンギ	30g	短冊切り
サラダ油	4g	

しょうゆ	15g(大さじ1)	} 混ぜ合わせておく。
砂糖	9g(大さじ1)	
酒	5g(小さじ1)	
塩	1g(小さじ1/5)	
米みそ	17g(大さじ1)	
麦みそ	17g(大さじ1)	

- 調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し中火で豚肉を炒める。色が変わったら白ねぎ、玉ねぎも加え、人参、エリンギ、ピーマンの順に加えて炒める。(中火～強火の間で焦げないように調整します。)
- キャベツも加えて炒める。火の通りが悪い時は1～2分ふたをして弱火で蒸らす。逆に水分が多く出てきた場合は強火にして水分を飛ばす。
- ①の合わせ調味料を加え、からめるようにさっと炒めたらできあがり。
※水分が多すぎる場合は、水溶性片栗粉でとろみをつけてもOKです。