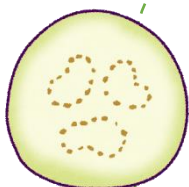


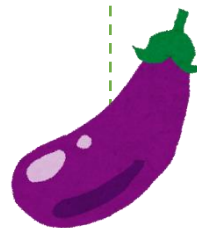
## <きゅうしょくレシピ>

### 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！

