

★なすと厚揚げのみそ炒め

◆材料 (4 人分)

- ・なす : 2 ～ 3 本
- ・揚げ油 : 適量
- ・豚も肉 : 75g
- ・にんじん : 1 / 3 本
- ・たまねぎ : 大 1 / 3 個
- ・厚揚げ : 150 g
- ・いんげんまめ : 25 g
- ・しょうが・にんにく : 各 小さじ 2 / 3
- ・かたくり粉 : 少々
- ・みそ : 大さじ 2 / 3
- ・砂糖 : 小さじ 2
- ・しょうゆ : 小さじ 1 / 6
- ・みりん : 小さじ 1
- ・オイスターソース : 小さじ 1 / 2



◆給食の献立例

ごはん
ココア牛乳
なすと厚揚げのみそ炒め
ビーフンスープ
すいか

A

◆作り方

- ① なすは大きめの乱切りにし、水につける。水気を切り、素揚げにする。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、いんげんは 3cm カット、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油、しょうが、にんにくを熱し、ぶた肉を炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、いんげんを加えて炒め、A の調味料を加える。
- ⑤ 水溶きかたくり粉で③にとろみをつける。
- ⑥ 油抜きした厚揚げを加え、火が通ったら、最後に素揚げしたなすを加えて仕上げる。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。