

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め



ひとくちメモ

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒めは、令和3年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。この年のテーマ食材がにんじんだったので、にんじんの量が多めになっています。他の野菜もたくさん使われ、カラフルな仕上がりになっています。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	200g
油揚げ	1枚
じゃがいも	1個 (130g)
にんじん	1本 (180g)
なす	小1個
ピーマン	1個 (30g)
ねぎ	20g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
みそ	小さじ4
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	100cc

※

栄養価 一人分の

エネルギー 190kcal
たんぱく質 13.5g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



1 にんじん・ピーマン・じゃがいもをせん切りにする。じゃがいもは水につける。



2 ねぎを斜め切り、しょうがをみじん切り、なすを半月切りにする。なすは水につける。(しょうがはチューブでもよい)



3 油揚げを熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする。



4 調味料※を混ぜ合わせておく。



5 フライパンに油・しょうがを入れて炒め、豚肉を入れて炒める。



6 にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水100ccを入れ、ふたをして蒸らす。



7 なす・油揚げを入れて炒め、火が通ったら、ピーマン・ねぎ・合わせ調味料※を入れて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ごはん 牛乳
はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め
かきたま汁

2023年9月の給食献立より

