

キャベツと豚肉のみそ炒め

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
豚かた肉（こま切れ）			216 g	① 豚肉は①に付けておく。 干しいたけは水で戻しておく。 生揚げは熱湯で油抜きをする。
①	酒（下味）	小さじ 1	5 g	
	しょうゆ（下味）	小さじ 1	5 g	
油		小さじ 2/3	3 g	
しょうが（すりおろし）		小さじ 1	2 g	② フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。 香りが出たら、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンを炒める。
にんにく（すりおろし）		1 かけ	1 g	
キャベツ（1.5cm 千切り）		1/6 個	160 g	
たまねぎ（短冊切り）		中 1/3 個	80 g	
にんじん（短冊切り）		8 cm 長さ	80 g	③ 野菜がしんなりしたら、たけのこ、戻した干しいたけ、②の調味料を加える。
ピーマン（千切り）		1 個	38 g	
たけのこ水煮		中 1/2 個	54 g	
干しいたけ（スライス）			4 g	
②	みそ	大さじ 1 と 1/2	27 g	④ 最後に生揚げ、ねぎを加えて水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付ける。
	しょうゆ	大さじ 1	18 g	
	上白糖	大さじ 1 と 2/3	15 g	
	酒	小さじ 1	5 g	
	みりん	小さじ 1	6 g	
ねぎ（小口切り）		1/3 本	54 g	
生揚げ（さいの目）		1/2 枚	108 g	
かたくりこ		大さじ 2/3	6 g	
水		大さじ 4	54 g	

*給食では、ご飯の上にのせて「豚丼」として提供しています。

*豚もも肉や豚ばら肉でも作ることができます。

