



## 学校給食 レシピ

# キャベツとぶた肉の 塩こうじ炒め

塩こうじのうまみを生かしたシンプルな炒め物



It - 10

### 材料<4人分>

ぶた肉こま切れ・・・100g  
キャベツ・・・1/6コ（200g）  
にんじん・・・1/4本  
油・・・小さじ1  
塩こうじ・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1



### 【一口メモ】

しめじやエリンギなどのきのこを加えると、きのこのうまみでさらにおいしく食べられます。

### 作り方

①キャベツは、1.5～2cmの幅に切る。にんじんは、短冊切りにする。

②ぶた肉と塩こうじを混ぜ合わせておく。

③フライパンに油をひき、②を入れ火にかけ、ほぐしながら炒める。ぶた肉の色が白っぽくなったらキャベツ、にんじんを入れて炒める。

④最後に、しょうゆをフライパンの鍋肌から回し入れ、味をなじませてできあがり。

### 【給食献立】

麦ご飯 牛乳 いかの照り焼き キャベツとぶた肉の塩こうじ炒め かぼちゃのすまし汁 りんご

近江八幡市学校給食センター