



学校給食 レシピ

なすとピーマンの豚肉みそ炒め

夏野菜がたくさん入った、炒め物料理です。



It - 2

材料<4人分>

なす・・・2本
青ピーマン・・・1個
豚肉ｽﾗｲｽ・・・80g
サラダ油・・・小さじ2
★調味液★
みそ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1



【一口メモ】

以前、市内の中学生が学校給食用料理コンクールで入賞されたレシピをアレンジしました。

作り方

①なすは、洗ってヘタをとり、厚さ1cmの半月切りにして水にさらしておく。ピーマンは、洗って種をとり、1～1.5cm角に切る。

②豚肉は、2cm幅に切る。

③油をしいて熱したフライパンに、豚肉をある程度火が通るまで炒める。

④③に水分をきったなすとピーマンを入れ炒める。調味液を入れ、全体にからめるように混ぜ合わせてできあがり。

【給食献立】

ひじき大豆ごはん いわしのみりん干し
なすとピーマンの豚肉みそ炒め かき玉汁

近江八幡市学校給食センター