

# 給食のレシピ

メニュー名

豚肉とネギの味噌炒め・切干しのサラダ

初級

材 料	1人分(g)	4人分(g)	作り方・ポイント
<豚肉とネギの味噌炒め> サラダ油(ごま油) 豚ロース肉  長ネギ パプリカ 赤でも黄でも キャベツ 鷹の爪 味噌 酒	2g 70g  40g 10g 20g 少々 6g 5g	8g 280g  160g 40g 80g 1/2本 24g 20g	長ネギは幅1cm位の斜め切り、 キャベツは短冊切り、パプリカは細 切りにする。 豚肉は食べやすい大きさに切る。 味噌は酒に溶いておく。  ①フライパンに油をしき、火にかけ て豚肉を炒める。火が通ったらネ ギ、キャベツ、パプリカを入れ野菜 にも火を通す。最後に調味料をいれ て味を付けて完成。  炒める時にニンニクを少し加えても 美味しいです。
<切り干しのサラダ>  切干大根(乾燥) 人参 きゅうり  ごま油 酢 醤油 砂糖 からし粉	2g 5g 20g  1g 1g 2g 1g 0.01g	8g 20g 80g  4g 4g 8g 4g 0.04g	切干大根は水につけて戻す。 人参ときゅうりは細切りにする。  ①切干大根からきゅうりまでを茹で る。火が通ったら水で冷やして水気 を絞る。 ごま油からからし粉は混ぜておく。  給食では調味料も加熱をしています が、家庭ですぐ食べる場合はそのま までも良いです。その場合、お酢は 少し減らしましょう。  ②野菜と調味料を和える。