

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

茄子の みそ炒め



材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
茄子 青ピーマン 揚げ油	130g 20g 適量	①茄子は乱切り、ピーマンは1.5cm角、玉葱は2cm角、にんじんは薄いいちょうに切る。 ②赤みそから本みりんまで、調味料は全て合わせておく。 ③茄子とピーマンは素揚げする。 ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ⑤肉に火が通ったら、玉葱、にんじんを加えて炒める。 ⑥③の茄子とピーマンを加え、②の合わせ調味料を加えて炒める。	
炒め油	少々		
豚ばらこま	40g		
玉ねぎ	90g		
にんじん	40g		
赤みそ	大さじ1		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1/3		
本みりん	小さじ1/2		
ポイント！ にんじんに火が通りにくいので、薄く切ること。 茄子とピーマンの素揚げが難しい時は、たっぷりの油で炒めて一度取り出し、後で加えます。 白いごはんが進む味です。茄子が旬の時期に作ってみて下さい。			
1人分栄養価			
エネルギー	93 kcal		脂質 6 g
たんぱく質	2.6 g	食塩相当量 0.6 g	