

食物繊維たっぷり！



第19回全国学校給食甲子園
優秀賞受賞レシピ

豚ごぼうみそ炒め 《4人分》



<材料>

	豚肉（小間切れ）	100 g		
A	しょうゆ	小さじ 1/3	砂糖	大さじ 1 弱
	酒	小さじ 1/2	水	大さじ 2～3
	みりん	小さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1/3
	ごま油	小さじ 1/2	酒	小さじ 1/2
	ごぼう	1/2 本	みりん	小さじ 1/2
	にんじん	1/3 本	みそ	小さじ 1 強
	大豆水煮	60 g		

<作り方>

- ① 豚肉に A の調味料で下味をつける。
- ② ごぼうはさがき、にんじんは短冊切りにする。大豆水煮は水を切っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。②のごぼうとにんじんを加えて、さらに炒める。
- ④ ③に大豆と砂糖と水を加え、混ぜ合わせたら、火を弱め、ふたをしてやわらかくなるまで加熱する。※加える水の量は加減してください。
- ⑤ しょうゆ、酒、みりんを加えて混ぜ合わせ、さらに2～3分加熱する。
- ⑥ 仕上げにみそを加えて出来上がり。

★★★ポイント★★★

★豚肉を加えることで旨味とボリュームがアップします。ご飯がすすむ味付けです。

★かみごたえのあるごぼうを使った料理なので、かむ回数が増えます。