

給食レシピ
のご紹介



No.2

<材料>

<分量>

約4人分

	豚もも肉	280g
	たまねぎ	160g
	なす	120g
	にんじん	80g
	ピーマン	40g
	キャベツ	160g
元気ダレ	りんご	8g
	にんじん	6g
	おろししょうが	0.1g
	おろしにんにく	0.1g
	白みそ	8g
	砂糖	16g
	濃口醤油	32g
	ごま油	2g
	いりごま	2g

<作り方>

- ① 元気ダレのりんご・にんじんは皮を剥き、ミキサーに入りやすい大きさに切っておく
- ② 元気ダレの材料（ごま油・いりごま以外）をすべてミキサーにかける（ミキサーがなければ、りんご・にんじんはみじん切りにして、鍋に材料を入れ混ぜ合わせる）
- ③ 弱火で15～20分程煮詰める
- ④ 最後にごま油・いりごまを入れる
- ⑤ たまねぎ・なす・にんじん・ピーマン・豚もも肉を一口大に切る
- ⑥ 油を敷いたフライパンで切った野菜を炒める
- ⑦ 野菜に火が通ったら一度フライパンから取り出し、豚もも肉を炒める
- ⑧ 火が通れば野菜を戻し入れ、作っておいた元気ダレと合わせる

できあがり☆彡

甘辛い味でとても美味しく、人気メニューの一つです！

是非作ってみてください☆彡

