

給食レシピ紹介！



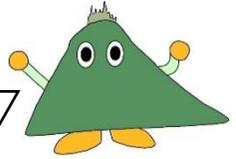
給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつがを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

なすと豚肉のみそ炒め



熊本市飽田地区でとれたなすを使ったメニュー。ごはんがすすむ味付けです。

なすの皮の部分に多いナスニンには、目の疲れを回復する効果があります。カリウムも多く含むので、むくみも解消してくれます！



<材料> 4人分

豚肉	40g
春雨	20g
なす	80g
にんじん	20g
たまねぎ	80g
しょうが	適量

調味料

米みそ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
こい口しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
炒め油	小さじ 1

<作り方>

- ① なすは 1cm の厚さにいちょう切り、にんじんは 3mm の厚さのいちょう切り、たまねぎは 2cm の角切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 春雨は水で戻し、長ければ切っておく。
- ③ フライパンを火にかけて油を入れ、しょうがを炒め香りを出す。豚肉を加え、火が通ったらにんじん、たまねぎ、なすを順番に炒めておく。
- ④ 材料に火が通ったら春雨を入れさらに炒める。
- ⑤ 春雨に火が通ったら、合わせておいた調味料を入れ、味をととのえて仕上げる。