

# 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レシピ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りょうりを作つくってみませんか。

## ホイコーロー



キャベツは、城山地区で育てられています。ホイコーローにはキャベツをたくさん使っています。豚肉と一緒にみそで炒めた料理です。ホイコーローを漢字で書くと、「回鍋肉」と書き、「同じ鍋を使い回して作る」という意味があります。

免疫力を高めてくれる食品がたくさん入ったメニューです。



### <材料> 4人分

豚肉	100g	調味料	赤みそ	大さじ 1.5
厚揚げ	1/2 枚		こいくちしょうゆ	小さじ 2
キャベツ	1/4 玉		砂糖	小さじ 1.5
ピーマン	1 個半		酒	小さじ 1
赤ピーマン	1 個		コチジャン	少々
にんにく	少々		ごま油	少々
しょうが	少々		炒め油	適量

### <作り方>

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにする。他の材料は一口大に切る。
- ② 油揚げには、湯をかけて油を落とす。
- ③ ごま油と炒め油以外の調味料を、混ぜておく。(水分量を加えてなめらかにする)
- ④ フライパンに炒め油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマンを炒める。
- ⑤ ③の合わせ調味料を加え、味をととのえる。仕上げにごま油を回しかける。