

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か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。

キャベツのみそ炒め



キャベツは、城山地区や力合地区で育てられています。キャベツのみそ炒め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、ごはんがすすむ味付けです。

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	60g	調味料	赤みそ	小さじ2
厚揚げ	60g		こいくちしょうゆ	小さじ1
キャベツ	160g		砂糖	小さじ1と1/3
ピーマン	30g		酒	小さじ1
赤ピーマン	10g		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、豚肉・厚揚げ・キャベツは一口大に切り、ピーマン・赤ピーマンは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 厚揚げには、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- 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、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉、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。