

4月

# 厚揚げとやさいのみそ炒め



## この日の給食の 組み合わせ

ごはん

厚揚げとやさいのみそ炒め

さばの香味ソース

牛乳



## 材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚肉（うす切り）	100g
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	少々
厚揚げ	200g
たまねぎ	中1個
板こんにゃく	140g
にんじん	中1/2本
ピーマン	中1個
砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
水	少々
みそ	20g

## 作り方

- ①豚肉（うす切り）は3cmくらいに切る。たまねぎとピーマンは1cmの角切りにする。こんにゃくは2～3mmくらいのうすめの角切り、にんじんは5mmのいちょう切りにする。厚揚げは2cmの角切りにし、油抜きをしておく。
- ②みそは少量の水（分量外）で溶いておく。
- ③フライパンに油をひき、おろししょうがと豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、こんにゃくを入れ、炒める。
- ⑤Aの調味料を入れ、厚揚げを加えて炒める。
- ⑥最後にピーマンとみそを入れ、全体に味がなじむように炒める。

## コメント

厚揚げは大豆から作られており、たんぱく質や、ビタミン・ミネラル類が豊富です。キャベツやきのこと類などとも相性が良いので、家にある食材で作ってみてください。調味料は、みその味に合わせて加減してください。