

学校給食レシピ紹介



なすとひき肉の炒めもの(副菜)

材 料 1人分

サラダ油	0.5g	清酒	0.8g
根しょうが(みじん切り)	0.4g	上白糖	0.5g
長ねぎ(みじん切り)	4g	片栗粉	0.3g
豚もも赤身ひき肉	10g	水	0.6g
なす(縦半分に切って斜め切り)	40g	ごま油	0.4g
食塩	0.3g		
トウバンジャン	0.1g		
こいくちしょうゆ	1.4g		

つくりかた

1. フライパンに油を熱し、根しょうが、長ねぎを炒めます。
2. 次に豚肉を炒めます。肉に火が通ったら、なすを炒めます。
3. 調味し、様子をみながら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
4. 最後にごま油を加えて、仕上げます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食ではひき肉となすのみとなっていますが、ほかの野菜を加えてもおいしくなりますね。