

厚揚げとなすの中華煮

《材 料》4人分

豚もも肉		100g
しょうが		1かけ
玉ねぎ		1個
にんじん		中 1/2本
なす		中2本
干ししいたけ		5g
厚揚げ		1枚
ピーマン		1個
A	みそ	 大さじ2
	さとう	 小さじ2
	酒	 小さじ1
	しょうゆ	 小さじ2
	片栗粉	 小さじ2
	ごま油	 適量

《作り方》

- ① しょうがはみじん切り，玉ねぎは短冊切り，にんじんはいちょう切り，なすは半月切り，干ししいたけは戻してせん切り，ピーマンは6mm幅に切る。厚揚げは1.5cm角，豚肉は2cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し，しょうが，豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ，にんじん，なす，しいたけを炒める。
- ④ 厚揚げ，ピーマンを加える。
- ⑤ 調味料Aで味付けをする。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

なすとみその相性が抜群！
ごはんにもよく合います。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター