

辛みを効かせてもおいしい！

おかず：炒め物

肉みそ

給食では大豆の水煮やグリーンピースも入れて、野菜もとれる肉みそです。
残り物の野菜を小さく刻んで入れてもおいしくできます♪



材 料（4人分）

A	・豚ひき肉	200g
	・サラダ油	小さじ1
	・おろしにんにく	少々
	・おろししょうが	少々
	・水煮たけのこ	20g
B	・玉ねぎ	20g
	・にんじん	40g
	・干し椎茸（水で戻す）	3g
	・みそ	10g
	・テンメンジャン	5g
	・オイスターソース	5g
	・さとう	5g
	・中華だし	1g
	・トウバンジャン	少々
	・片栗粉	3g

作 り 方

- ①たけのこ、玉ねぎ、にんじん、椎茸をみじん切りにする。
- ②フライパンにAを入れ、中火で肉の色が変わるまで炒め、①を加えて野菜が柔らかくなるまで炒める。
- ③Bの調味料を加えて味を調える。トウバンジャンで好みの辛さにする。
- ④水溶き片栗粉を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー126kcal / たんぱく質11.7g / 脂質5.6g / 塩分0.7g