

# 11月13日1年生



豚肉の醤油炒め  
味噌汁、ごはん



## 【豚肉の醤油炒め】

<材料・2人分>

◎豚肉肩ロース 200g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ブロッコリー 1/2房 ◎サラダ油 適量  
◎塩 適量

〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎にんにく 1かけ ◎生姜 1かけ

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、半分は水に5分間さらして辛味を抜く。残り半分は4等分のくし型に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 水にさらした玉ねぎをすりおろし、〔A〕に加える。
- ③ フライパンを熱してサラダ油（小さじ1）をひいて、塩一つまみを入れる。茹でたブロッコリーを強火で炒め、しんなりしたら取り出す。
- ④ フライパンをさっと拭いて熱し、サラダ油（小さじ1）をひいて、くし型に切った玉ねぎの両面を強火で焼く。少し焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ フライパンをさっと拭いて熱し、サラダ油（小さじ1）をひいて豚肉を広げて入れ、両面を強火で焼く。少し焼き色がついたら②を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、ブロッコリーと④の玉ねぎを添える。

## 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎さつまいも 3cm ◎薄揚げ 1/2枚 ◎葱 1本 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① さつまいもは5mmのいちょう切り、薄揚げは短冊切り、葱は小口切りにする。
- ② だし汁に、さつまいもを入れ、煮えたら薄揚げを入れる。
- ③ 火を止め、味噌を溶き入れ、葱を散らす。