

## ナスとブロッコリーの味噌炒め♡♡♡♡♡



### <材料・2人分>

豚肉……………100g  
茄子……………1個  
ブロッコリー……1/4株  
卵……………1/2～1個

#### 《A》

しょうゆ……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
片栗粉……………小さじ1/2

#### 《B》

みりん……………大さじ1/2  
味噌……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
しょう油……………小さじ1/2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、《A》の調味料で下味をつける。
- 2 茄子は縦に半分に切ってから、乱切りにする。
- 3 ブロッコリーは房の部分は小房に切り、軸の部分は厚めに皮をむき1cm程度の厚さに切る。
- 4 沸騰した湯に塩を加え、ブロッコリーを色よく茹でる。
- 5 卵は溶いて、半熟の炒り卵にしておく。
- 6 フライパンに油を入れ、豚肉、茄子を炒める。
- 7 豚肉、茄子に火が通ったら、ブロッコリー、卵を加える。
- 8 最後に《B》の調味料を入れ、全体にからめる。



### <材料・2人分>

じゃがいも……1/4個  
玉ねぎ……………1/4個  
人参……………1/8個  
ごぼう……………1/8本  
もやし……………1/4袋  
みそ……………10～12g  
水……………300cc  
煮干……………10g

## みそ汁♡♡♡♡♡



- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきににする。もやしは、水洗いしておく。
- 4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。

## 10月3日(2年生)



本日のランチメニュー  
ナスとブロッコリーの味噌炒め  
みそ汁 雑穀ご飯

久田学園佐世保女子高等学校