



4月14日 1年生



## 野菜炒め ごはん 味噌汁

### 【野菜炒め】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 3~4枚      ◎人参 1/10本      ◎たけのこ 1/20本
- ◎ピーマン 1/2個      ◎生しいたけ 1個      ◎豚バラ薄切り 100g
- ◎サラダ油 適量      ◎塩 少々      ◎こしょう 少々
- ◎オイスターソース 適量

<作り方>

- ① キャベツは幅2~3cm、にんじんは短冊切り、たけのこは薄切りにする。ピーマンは5mm~1cm位の幅で縦長に切る。しいたけは薄く、斜めそぎ切りにし、バラ肉は5cm位の長さに切る。
- ② フライパンに炒め油を入れ、熱しておく。熱が行き渡ったら、豚肉を入れ、塩、胡椒を振り掛け、さっと炒める。ここで火が通らなくて良い。
- ③ にんじん、しいたけ、ピーマン、きゃべつ、たけのこの順に入れて火が通るまで、強火のまま炒めていく。
- ④ フライパンの淵から、オイスターソースを入れて、サッと熱して器に盛る。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

- ◎豆腐 1/4丁      ◎わかめ 小1      ◎味噌 10~12g      ◎水 300
- ◎煮干 10g

<作り方>

- 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 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとぎ、沸騰させないようにする。