



4月20日 1年生



野菜炒め みそ汁 ご飯

【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
◎生椎茸 1個 ◎豚バラ薄切り 100g ◎サラダ油 適量 ◎塩 少々
◎こしょう 少々 ◎オイスタークリーミングルー 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、きゅべつ、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、オイスタークリーミングルーを入れて、サッと熱して器に盛る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小1 ◎味噌 10~12g ◎水 300cc
◎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、味噌をとき、沸騰させないようにする。