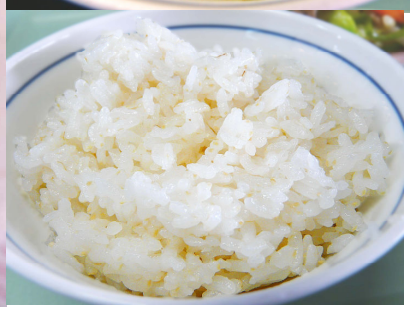
４月２６日　１年生



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、にんじんは半月切り、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。しいたけは薄くそぎ切りにする。
　豚バラ肉は５cm位の長さに切り、塩、うで下味をつける。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、さっと炒める。豚肉の色が変わってきたら、人参、しいたけ、
　ピーマン、きゃべつ、たけのこを入れて火が通るまで炒め、塩、こしょうを振る。
③ フライパンの淵から、オイスターソースを入れて、全体に味をなじませる。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎豆腐　1/4丁　◎わかめ　小さじ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。