



4月24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
◎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位の長さになり、塩、こしょうで下味をつける。
- 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、キャベツ、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 300g ◎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、わかめは水でも戻しておく。
- 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。