



# 4月22日 1年生



## 野菜炒め みそ汁 ごはん

### 【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  | ◎豚肉薄切り 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。  
豚肉は5cm位の長さに切り、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 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、味噌を溶き、沸騰させないようにする。