



1 1 月 1 2 日

2 年 生



## ナスとブロッコリーの味噌炒め みそ汁 雑穀おにぎり

### 【ナスとブロッコリーの味噌炒め】

#### <材料・2人分>

◎茄子 1・1/2個 ◎ブロッコリー 1/2株

#### 【合わせ調味料】

◎水 大さじ1 ◎鶏がらスープの素 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2

◎味噌 大さじ1/2 ◎豆板醤 小さじ1/4 ◎砂糖 小さじ1 ◎醤油 小さじ1/2

◎片栗粉 小さじ1/4

#### <作 り 方>

- ① 茄子は縦に半分に切ってから、乱切りにする。
- ② ブロッコリーは房の部分は小房に切り、軸の部分は厚めに皮をむき1cm程度の厚さに切る。
- ③ 沸騰した湯に塩を加え、ブロッコリーを色よく茹でる。
- ④ 合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れて加熱し、茄子を炒める。
- ⑥ 茄子に火が通ったら、ブロッコリーを加える。
- ⑦ 最後に合わせ調味料を入れ、全体にからめる。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個 ◎もやし 1/4袋  
◎みそ 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 玉ねぎは薄切り、人参はちょう切りにし、豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。