



1 1 月 1 8 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 ◎しょう油 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、人参はいちょう切りにし、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。