

# 10月16日3年生

豚肉と野菜の黒酢煮  
ヨーグルトみそ漬け  
味噌汁、ごはん



## 【豚肉と野菜の黒酢煮】

<材料・2人分>

◎豚肩ロース 100g ◎ゴボウ 60g ◎にんじん 60g ◎大根 60g ◎しし唐 6~8本

◎酢 適量 ◎ごま油 適量

【A】だし 1/2カップ ◎砂糖 小1 ◎醤油 大1/2 ◎黒酢 大1

<作り方>

- ① 豚肉は半分に切る。ごぼうは、皮むき器で3~4cm長さに削り、酢水につけて、ザルに上げる。にんじん、大根も皮むき器で3~4cm長さに削る。しし唐辛子はだてに1本包丁で切れ目を入れる。
- ② 鍋にごま油を入れ、色が変わってきたら、ゴボウ、にんじん、大根を加え、さっと炒める。
- ③ 【A】を順に加えて、落とし蓋をし、煮汁がなくなるまで15分くらい煮る。しし唐を加え2~3分煮る。

## 【ヨーグルト味噌漬け】

<材料・2人分>

◎パプリカ赤 1/4個 ◎セロリ 1/8本 ◎キュウリ 1/4本 ◎塩 少々

【A】◎みそ 大1 ◎プレーンヨーグルト 大1

<作り方>

- ① 野菜はすべて一口大の乱切りにし、塩少々をまぶしてしばらくおき、水で洗って水気を良く拭き取る。
- ② 【A】を混ぜ合わせて野菜と和え、しばらく冷蔵庫におく。

## 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎だし汁 300cc ◎玉ねぎ 1/4個 ◎みそ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、味噌を溶き入れる。