

蒸しキャバツの甘さ と みその味つけでごはんがすすみます!

豚肉とキャバツのみそいため

材料 (中学生1食分)

{	豚肉	60 g	・しょうが	0.75 g
	料理酒	1.5 g	・ごま油	1.2 g
	うすくちはうゆ	2.1 g	・にんじん	24 g
① {	赤みそ	6 g	・キャバツ	73.5 g
	さとう	1.5 g	・たけのこ(缶)	15 g
	料理酒	2.3 g	・干しいたけ	1.5 g
	うすくちはうゆ	2.7 g	・サラダ油	0.75 g



作り方

1. 干しいたけは水でもどしておく
2. 豚肉は料理酒、しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
3. しいたけ、たけのこ、にんじんはせん切り。
キャバツは色紙切り、しょうがはみじん切りにする。
4. ① みそ、さとう、料理酒、しょうゆ、しいたけのもどし汁(1人当り4.5cc)
を合わせて調味液をつくる。
5. キャバツを蒸す。
6. フライパンを熱し、ごま油をなじませ、下味をつけた豚肉を火少め、
さらにしょうがを加えて、じゅうぶんに火少め、
肉の色が変われば、いったん引き上げる。
7. フライパンを熱し、油を入れてなじませ、
にんじん、たけのこ、しいたけの順に炒める。
よく火少まれば、蒸したキャバツ、炒めた肉、
合わせた調味液①を加えて火少め、仕上げる。