

# ◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

## 《秋なすのしょうが炒め煮》



ざいりょう にんぶん  
【材料】-4人分-

ぶたにく 豚バラ肉スライス	80g
さけ 酒	小さじ 1
なす	小1本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
ピーマン	1/2個
しょうが	4g
しょうゆ	小さじ 2
さとう	小さじ 1強
なたね油	小さじ 1



- ①しょうがをすりおろして、豚肉は2cm幅に切っておく。
- ②なすは1cm幅のいちょう切りにして水につけておく。(アクが出るため)
- ③たまねぎとピーマンはうす切り、にんじんはうすくいちょう切りにしておく。
- ④フライパンに油を入れ火にかける。しょうがと豚肉、酒を入れ中火で炒める。豚肉に火が通ったら取り出しておく。
- ⑤たまねぎ、にんじん、なす、ピーマンの順に入れて蓋をして弱火にして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥⑤がやわらかくなっていれば、④の肉をもどし、さとうとしょうゆを入れて味をととのえる。

