

# 給食メニューを 作ってみよう！



## なすとピーマンのみそ炒め

### 材料（1人分）

- |   |        |       |
|---|--------|-------|
|   | 豚肉     | 13.4g |
| A | 酒      | 0.33g |
|   | 濃口しょうゆ | 0.8g  |
|   | しょうが   | 1g    |
|   | なす     | 25g   |
|   | ピーマン   | 10g   |
|   | 油      | 0.2g  |
| B | みそ     | 4g    |
|   | 砂糖     | 1.5g  |
|   | 酒      | 0.5g  |
|   | みりん    | 0.3g  |

### 作り方

- ① 豚肉はAをまぶして、下味をつける。
- ② しょうがはみじん切り、なすは半月（大）、ピーマンはスライス（細）に切る。
- ③ 油を熱し、しょうがを炒めて、①を加え、炒める。
- ④ ③にピーマン・なすをを加えて炒める。
- ⑤ Bの調味料で味付けをする。

