

## 給食メニューを

作ってみよう！



### かぼちゃとなすの炒め煮

#### 材料（1人分）

豚ひき肉	10 g
かぼちゃ	60 g
なす	30 g
油	0.5 g
砂糖	4.4 g
みりん	1.54 g
うす口醤油	3.52 g
濃口醤油	3.52 g
水	38.9 g
でん粉	1.1 g
水	1.1 g

#### 作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角に、なすは乱切りにする。
- ② なすは、でん粉をつけて油で揚げる。
- ③ かぼちゃは蒸す。
- ④ 豚ひき肉を炒め煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味付けをする。
- ⑥ なす・かぼちゃを加える。
- ⑦ 水溶きでん粉でとじる。

