


豚肉と函館産長ねぎの辛みそ炒め（函館産野菜を使用した献立）

【材料】	○ 豚肩スライス	150g	○ ごま油	小さじ2
	※4人分・可食量	○ 長ねぎ	120g	○ いらごま
※分量は小学生用です	○ 人参	20g		
	○ にら	20g		
	○ 豆板醤	お好み量		
	○ 赤みそ	小さじ1と1/2		
	○ 白みそ	小さじ1と1/2		

【作り方】

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 長ねぎはななめ切り、人参は薄く短冊切り、にらは1.5cmくらいの長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら人参を入れ、炒める。
- 4 人参に火が通ったら、いらごま以外の調味料と長ねぎを入れ、炒める。
- 5 長ねぎが少しくたついたら、にらを加えサッと炒める。
- 6 味がよければ、いらごまを入れ、ひとまぜしたら完成。

ポイント  シャキシャキ食感の長ねぎがお好みであれば、調味料、にらと一緒に入れ、一気に混ぜ合わせてください。

【写真】



<献立名> ごはん 五目汁 豚肉と函館産長ねぎの辛みそ炒め 白菜磯あえ 牛乳



【栄養価】	エネルギー	136kcal	たんぱく質	9.0g	脂質	9.5g
	食塩相当量	0.6g				