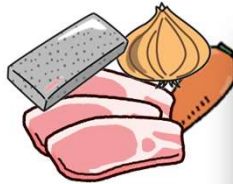


豚肉とこんにゃくのみそ炒め

【材料】：4人分

・ごま油	5 g (小さじ1)	☆中華スープの素	2 g (小さじ1)
・トウバンジャン	2 g (小さじ1/2)	☆砂糖	9 g (大さじ1)
・おろしにんにく	2 g	☆濃口しょうゆ	6 g (小さじ1)
・おろししょうが	2 g	☆料理酒	10 g (小さじ2)
・豚肉	80 g	☆赤みそ	12 g (大さじ2/3)
・にんじん	40 g		
・玉ねぎ	100 g		
・こんにゃく	120 g		
・蒸し大豆	10 g		
・冷凍枝豆	12 g		

～合わせ調味料～



《下ごしらえ》

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは厚くスライスする。
- ② こんにゃくは、色紙切りにしポイルしておく。

《作り方》

- ① フライパンにごま油・トウバンジャン・にんにく・しょうがを入れ弱火にかける。にんにくの香りが立ってきたら豚肉を入れ中火で、色が変わるまで炒める。
- ② にんじんを入れ火が通るまで炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ炒め透き通ったら、こんにゃく・蒸し大豆を入れさらに炒める。
- ④ ☆の調味料を加え、フライパンにふたをして蒸し煮にして味を染み込ませる。
- ⑤ 味がなじんだら、枝豆を入れ、さっと炒めて完成！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
92	5.9	3.6	0.9

※1人当たり

調理のポイント

- ★甘辛い味つけで、ご飯が進みますよ！
- ★蒸し煮にして、しっかり味を染み込ませるのがポイントです。
- ★給食では、大豆の摂取量を上げるため様々な料理に取り入れています。そのまま使えるレトルトや缶詰の大豆を気軽に買うことができるので、ご家庭でもぜひ料理に大豆を取り入れてみてくださいね。