



# キャベツと豚ひき肉の みそ炒め



6月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）	作り方
豚ひき肉 160g	① 合わせ調味料を作る。 ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがの香りがでるまで炒める。 ③ 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜を順に入れて炒める。 ④ ①の合わせ調味料を入れる。 ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。 ⑥ 仕上げに、ごま油を回し入れる。 ※調味料・水溶き片栗粉の量は お好みで調整してください。
しょうが（みじん切り） 1かけ	
にんにく（みじん切り） 1かけ	
キャベツ（短冊切り） 1/6個	
たまねぎ（スライス） 中1個	
にんじん（短冊切り） 1/3本	
チンゲン菜（4～5cm幅） 1/2株	過去のレシピ等をホームページで紹介しています。
炒め油 適量	
（合わせ調味料）中みそ…大さじ2 しょうゆ・さとう・みりん…各大さじ1	
（仕上げ用） ごま油…小さじ2 水・片栗粉…各大さじ1（水溶き片栗粉）	

## ひとこと Memo

給食では、春はタケノコ、秋はキノコ類などの旬の食材を使ったり、春雨などを加えてボリュームを出したりしています。キャベツと豚ひき肉を炒めて、合わせ調味料をからめるシンプルな調理もおすすめです。

ご家庭にある食材を使って、ぜひ作ってみてください。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	161kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.7g
食塩相当量	1.4g