



3月13日の献立から

野菜たっぷり豚みそ丼

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！



いろんな種類の野菜を使います



野菜は大きな水そうで洗うよ



赤ピーマンはていねいに種を取ります

調味料をあわせて
みそだれを作っておきます



ごぼうとたまねぎも
加えていためます



大きな釜で
ぶた肉をいためます



みそだれを加えて
いためます



枝豆と赤ピーマンは色が変わらないように最後に入れます



食缶に入れて学校へ出発



いただきます



ごはんが進むおいしさ
野菜たっぷり豚みそ丼



< 材料 > (4人分)

・油	小さじ1	A	・赤みそ	大さじ1
・豚ももスライス肉	120g		・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ1		・しょうゆ	小さじ2
・たまねぎ	小1玉		・みりん	小さじ2
・ごぼう	1/2本		・水	大さじ1
・赤ピーマン	1/2個			
・むぎ枝豆	30g		・ごはん	4人分

< 作り方 >

- ①たまねぎはうす切り、赤ピーマンは細切りにする。むぎ枝豆はさっと下ゆでする。ごぼうはさがきにし、水にさらし、下ゆしておく。豚肉は2cm幅に切り、酒をふっておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。たまねぎ、ごぼう、赤ピーマンを順に加え、炒める。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②に加えなじませる。全体が炒まったら枝豆を加える。
- ④ごはんの上に盛りつける。

レシピ動画を見て作ろう

