



『キャベツのでかにんにく味噌炒め』



●材料

分量（4人分）

ぶた肉(うす切り)	140g
キャベツ	200g
にんじん	20g
もやし	25g
しめじ	20g
しょうが	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	12g (小さじ2)
砂糖	4g (小さじ1)
A でかにんにく味噌(甘口)	10g
でかにんにく味噌(辛口)	6g
酒	4g (小さじ1)
油	適量

●作り方

1. キャベツは一口大、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
2. もやしは洗って水を切り、しめじは小房にほぐしておく。
3. フライパンに油をひき、しょうがを炒める。
4. 続けてぶた肉→にんじん→キャベツ→しめじ・もやしの順に炒め、塩とこしょうをふる。
5. 4に合わせた調味料Aを入れ、手早く炒める。

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・一食ふりかけ
- ・キャベツの
でかにんにく味噌炒め
- ・かきたま汁
- ・牛乳



でかにんにく味噌は水巻町の特産品です。

ぜひ使ってみてください。



水巻町学校給食レシピ