



# 『なすのでかにんにく味噌炒め』



●材料	分量（4人分）
豚肉	200g
なす	200g
パプリカ	30g
玉ねぎ	80g
しめじ	60g
白ねぎ	30g
でかにんにく	10g
しょうが	1かけ
でかにんにくみそ	18g（大さじ1）
砂糖	6g（小さじ2）
A 塩・こしょう	少々
酒	5g（小さじ1）
炒め油	4g（小さじ1）
片栗粉	3g（小さじ1）
水	少々

- 作り方
1. なすは皮に3本の切れ目を入れて一口大の乱切りにし、水につけてアクを抜く。
  2. にんじんはイチョウ切り、玉ねぎは薄きり、白ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。
  3. 鍋を火にかけて油をしき、しょうがと豚肉を炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
  4. なす、パプリカ、しめじを加えて炒め、Aの調味料を加える。
  5. 白ねぎを加えてさっと炒めたらできあがり。

## ●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・なす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