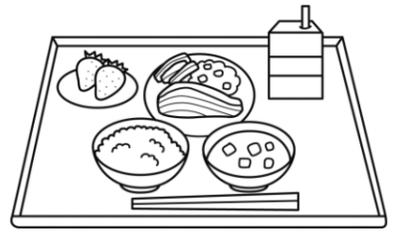




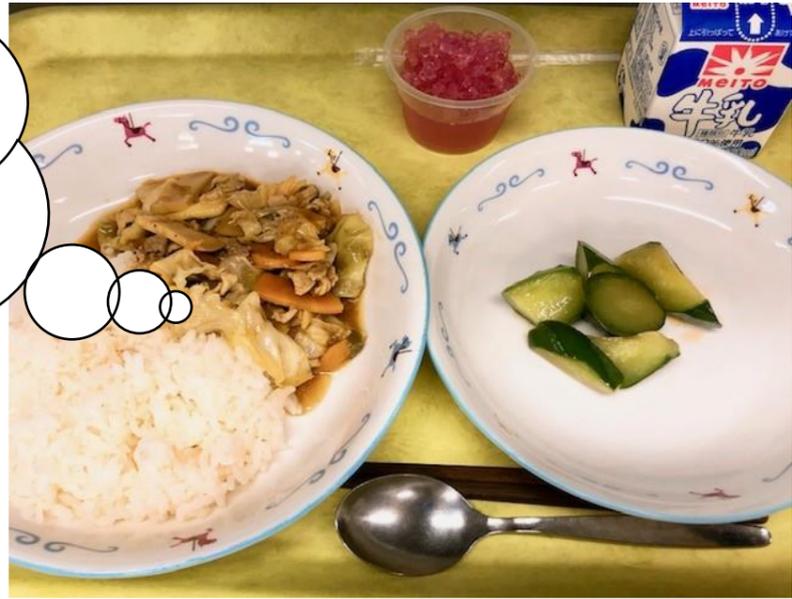
上北小 給食レシピ



料理名

春キャベツのホイコーロー

野菜たっぷり！キャベツは加熱するとびっくりするほどかさが減ります。



包丁を使わない作業です。小さいお子様にもぴったり！

材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
にんじん	1/2本	イチヨウ切り	① 野菜を切る。 キャベツ・ピーマンは手でちぎってもOK ② 辛みそを作る。フライパンに★1を入れて、中火で加熱する。にんにくが色づいたら★2を加えてよく混ぜる。煮詰まったら、取り出す。 ③ フライパンに肉を入れて中火で炒める。 ④ にんじんを入れて炒める。 ⑤ キャベツ・ピーマン・水で溶いた辛みそを入れ、ふたをして、3分蒸し焼きにする。 ⑥ オイスターソース・ごま油を加えて混ぜて、味を調整する。 (水分が多い場合は、かたくり粉でとろみをつける。)
春キャベツ	1/3個	ざく切り	
ピーマン	1個	乱切り	
【辛みそ】			
★1 サラダ油	小さじ1		
★1 にんにく	ひとかけ	みじん切り	
★1 豆板醤	少々		
★1 みそ	大さじ1.5		
★2 しょうゆ	大さじ1弱		
★2 みりん	大さじ1		
豚こま肉	150g	はさみでカット	
水	50g		
オイスターソース	小さじ1		
ごま油	小さじ1		

【調理ポイント】

- 辛みそを炒めて作ることで、自宅でも本格的な味に仕上がります。
- 辛みそは3倍量等で作っておくと便利です。【マーボー豆腐】や炒め物も簡単に出来ます。
(3倍量…サラダ油 大1・にんにく2かけ・豆板醤小1・みそ大4.5・しょうゆ大2・みりん大3)