


料理名	瀬戸市産なすと豚肉の炒め物	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ なすは、厚めに切り、水にさらしてあく抜きをします。</li> <li>・ 水溶きかたくり粉を加えることで、野菜や肉から出る水分をまとめ、栄養やうま味を閉じ込めることができます。</li> </ul>	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜をたくさん食べることができます。</li> <li>・ 子どもたちが食べやすい甘めの味付けで、ごはんがすすみます。</li> <li>・ 野菜や肉の種類を変えてもおいしく食べられます。</li> </ul>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ なす</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ たけのこ (水煮缶詰)</li> <li>・ 青ピーマン</li> <li>・ 米ぬか油</li> <li>・ ぶたもも肉</li> <li>・ 【A】 顆粒中華だし</li> <li>・ 【A】 三温糖</li> <li>・ 【A】 豆みそ</li> <li>・ かたくり粉</li> <li>・ ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>180g</li> <li>50g</li> <li>80g</li> <li>35g</li> <li>5g</li> <li>180g</li> <li>2.5g</li> <li>16g</li> <li>25g</li> <li>1g</li> <li>5g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① なすは1cm程度の厚みがある半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。</li> <li>② にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、青ピーマンは細切りにする。</li> <li>③ 米ぬか油を入れた鍋を熱し、ぶたもも肉をいためる。</li> <li>④ にんじん、たけのこ、なす、青ピーマンの順に入れていためる。</li> <li>⑤ 【A】を入れる。</li> <li>⑥ 水に溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつける。</li> <li>⑦ 香りづけにごま油を入れる。</li> </ol>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
158	11.6	7.8	30	30	0.9	1.2	99	0.43	0.15	10	2.4	0.8

※中学生の給食量を目安にしています。