



貝塚市 学校給食 メニュー



◇なすの炒め煮◇

〈1人分の材料〉

なす	40g
豚ひき肉	20g
青ねぎ	1g
土しょうが	0.5g
にんにく	0.1g
油	0.5g
砂糖	1g
ラー油	0.08g
酒	1g
濃口しょうゆ	4g
酢	0.5g

〈作り方〉

- ① なすはいちょう切りにし水にさらす。青ねぎは小口切り、土しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが、にんにくを入れて香りを引き出してから、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ なすを加えてよく炒め、青ねぎを入れ、合わせておいた調味料で味を調える。



夏が旬のなすを使ったご飯がすすむ料理です。

