

# 豚肉の味噌くわ焼き

## <作り方>

- ① **豚肉**は食べやすい大きさに切る。
- ② **玉ねぎ**はスライス、**なす**は厚めのいちよう切り、**万能ねぎ**は小口切りにする。
- ③ **調味料**を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに**油**をひき、**豚肉**を炒める。火が通ったら**玉ねぎ**と**なす**を加え炒める。
- ⑤ ④の**野菜**に火が通ったら、**調味料**と**万能ねぎ**を入れてさっと炒める。
- ⑥ **水溶き片栗粉**でとろみをつける。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	227kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	11.6g
塩分	1.3g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ももスライス 320g	一口大 目安:2cm×4cm	小さく切る 目安:0.5cm×1cm	鶏ひき肉を ほぐして茹でる	前期を ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
玉ねぎ 1/2個(80g)	スライス	スライスした後 1cmの長さに切る	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		
なす 中1本(120g)	厚めのいちよう	いちよう	皮をむいて1cm角	前期をみじん切り	
万能ねぎ 2本(12g)	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす		
油 適量			抜く		
調味料 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ2 酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ミックス味噌 小さじ4 片栗粉 適量			鍋に具材と調味料、水(適量)を入れ煮て、 水溶き片栗粉でとろみをつける		

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。