

# 八丁みそのベジタブルマーボ

## (材料 4人分)

豚ひき肉	60g		
しょうが(おろす)	一かけ		
にんにく(おろす)	一片		
なす(1cmの半月切り)	中1個		
ピーマン(一口大)	小1個		
にんじん(5mmのいちょう切り)	中1/3本		
たまねぎ(くし型)	中2/3個	キャベツ(3~4cmのざく切り)	1枚分
炒め油	適量	片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
ごま油	小さじ1/3		
☆八丁みそ(赤みそ)	大さじ1	☆砂糖	小さじ4
☆酒	小さじ2/3	☆中華だしの素	大さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/3	☆トウバンジャン	小さじ1/5



## (作り方)

- ① ☆印の調味料をあわせておく。
- ② 深めのフライパンに油をひき、にんにく・しょうがを加えて豚ひき肉を炒める。
- ③ 野菜を加えて炒め、少し水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、合わせた☆印の調味料を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えてできあがり。



大和南中学校の生徒が考えた献立です。愛知を食べる学校給食の日のメニューとして出しました。野菜もたっぷり食べられ、愛知県らしい甘辛いみそ味でごはんが進みます！

