

野菜どえりゃー・うー・まー・ぼう

【材料 4人分】

豚ひき肉	120g
キャベツ	2~3枚
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
にら	1/5束
赤パプリカ	1/5個
おろししょうが	適量
おろしにんにく	適量
いため油	適量
でんぷん	小さじ2
ごま油	小さじ1



A

中華だし	小さじ1
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1
さとう	大さじ2
お湯	大さじ2

【作り方】

- ① 野菜は好みの大きさに切っておく。
(給食では食べやすいように、小さめに切りました。
大きめに切ると野菜の食感が楽しめます。)
- ② 調味料Aを混ぜておく。
- ③ フライパンに油をひき、おろししょうがとおろしにんにくをいためる。
- ④ 豚ひき肉を肉の色が変わるまでいためる。
- ⑤ たまねぎ、にんじんを入れてさらにいためる。
- ⑥ さらに残りの野菜を入れて、火が通ったら②を入れて味を付ける。
- ⑦ でんぷんを同量の水で溶いてまわし入れる。
- ⑧ 仕上げにごま油を入れて混ぜる。

