

給食レシピ

〈料理名〉 彩り野菜の肉みそ丼

〈写真〉



材 料	2人分	切り方
ご飯	丼2杯分	
肉みそ		
豚挽肉	140g] 合わせておく
料理酒	小さじ1	
白こしょう	少々	
玉葱	90g	みじん切り
サラダ油	小さじ1	
ごま油	適量	
おろしにんにく	少々] (A)
おろし生姜	少々	
上白糖	小さじ2] (B) 合わせておく
みそ	大さじ1弱	
みりん	大さじ1	
濃口醤油	小さじ1	
豆板醤	少々	
彩り具材		
茄子	70g	1.5cm角切り
赤パプリカ	30g	1cm角切り
黄パプリカ	30g	1cm角切り
揚げ油	適量	
かいわれ大根	少々	半分カット

作 り 方

- ① フライパンを中火にかけ、サラダ油を引き、(A)のにんにくと生姜を入れ、香りをたたせる。
 - ② 酒をしみ込ませた豚挽肉を①に広げ入れ、塩コショウを振る。
肉が白っぽく色が変わったら玉葱も加え、炒める。
- 👉 **ポイント**
ひき肉を火にかける前に酒をしみ込ませておくとしっとりとしたそぼろになります。
- ③ 火が通ったら、(B)の合わせ調味料を加え、炒める。
 - ④ 茄子とパプリカは素揚げにする。
 - ⑤ 器にご飯を盛り、その上に③の肉味噌をかけ、④の素揚げ野菜と、かいわれ大根をのせて完成♪

今回は、5月20日(土)のオープンキャンパスで提供した給食のレシピを紹介しました。

ご飯が進む甘辛い味付けは、学生や教職員からも好評です♪
ご家庭で作る場合は、「温泉卵」や「万能ねぎ」などをトッピングしてもおいしく召し上がれます♪

ぜひアレンジも楽しみながら、おいしい肉みそ丼を作ってみてください！

