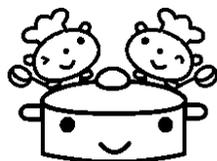


# 給食メニュー紹介



## 給食だより

3月の献立から、「豚肉のきくらげのみそ炒め」を紹介します。  
きくらげの食感がよく、ごはんがすすむ一品です。

### 【豚肉ときくらげのみそ炒め】

材料（4人分）

- |                      |   |                          |
|----------------------|---|--------------------------|
| ・乾燥きくらげ . . . . . 4g | } | ・みそ . . . . . 大さじ1弱      |
| ・豚肉 . . . . . 140g   |   | ・濃口しょうゆ . . . . . 小さじ1/3 |
| ・油 . . . . . 適量      |   | ・みりん . . . . . 小さじ1/3    |
| ・玉ねぎ . . . . . 140g  |   | ・砂糖 . . . . . 小さじ1/3     |
| ・にんじん . . . . . 70g  |   | ・コシヨー . . . . . 少々       |
| ・エリンギ . . . . . 50g  |   | ・ごま油 . . . . . 少々        |

#### ☆ 作り方 ☆

- ①きくらげはお湯に浸し、もどしておく。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ（スライス）、にんじん（細切り）、エリンギ（輪切り）を加える。
- ④具材がしんなりしたら、きくらげ、えだまめを加え、調味料を加える。