

おすすめ給食野菜レシピ「なすのみそ炒め」

■子どもの反応

豚肉のうま味と揚げなす、甘みその味つけで、「なすはきらいだけど、これはおいしい!」という反応が多くみることができる料理です。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 140 kcal
- ・たんぱく質 4.5 g・脂質 10.5 g
- ・食塩相当量 0.9 g

■工夫したところ

なすを油で揚げ、色をきれいにすることと、みそと砂糖のコクと甘みに加え、食欲をそそるごま油で風味づけをしています。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・シューマイ
- ・茎わかめのかきたまスープ
- ・なすのみそ炒め

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（半月切り）中1本（80g）
- ・揚げ油 適量
- ・炒め油 小さじ1/2（2g）
- ・豚薄切り肉（2cm幅）（60g）
- ・玉ねぎ（くし形切り）大1/2個（100g）
- ・ピーマン（細切り）小1個（20g）
- ・にんじん（細切り）中1/4本（30g）
- ☆みそ 大さじ1弱（16g） ☆みりん 小さじ1弱（4g）
- ☆しょうゆ 小さじ1（6g） ☆砂糖 小さじ2/3（2g）
- ・白いりごま 小さじ1強（4g）
- ・ごま油 小さじ1と1/2（6g）

■作り方

- ①油を180℃に温めておく。
- ②☆の調味料を合わせておく。
- ③なすを素揚げする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に加え、炒める。
- ⑤素揚げしたなすを加え、合わせておいた調味料とごま油、白いりごまを入れ、味を調べて、出来上がり。

■一口メモ

みなさん、新鮮でおいしいなすの見分け方を知っていますか。○×クイズです。

第1問、表面がツヤツヤしているものが新鮮である。○か×か。

正解は○です。ツヤツヤしているものを選びましょう。

第2問、ヘタのトゲがチクチクしないものが新鮮である。○か×か。

正解は×です。トゲがチクチクしているものを選びましょう。

今日のなすのみそ炒めには、地域でとれた新鮮ななすを使っています。

なすが苦手な人でも食べやすいような切り方で、しっかりと味がしみ込んでいます。今が旬のなすの味を味わっていただきましょう。