

今月のおすすめ献立

(7月分)

献立名	ぶた肉と野菜の炒め物
	

材料名 (1人分)	ぶた肉 30g 赤みそ 小さじ1/4 たまねぎ 30g しょうゆ 小さじ1/2 キャベツ 20g ウスターソース 小さじ1/4 にんじん 5g さとう 小さじ1 にんにく 少々 ケチャップ 小さじ1/2 しょうが 少々 すりごま 少々
--------------	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① 調味料(赤みそ、しょうゆ、ウスターソース、さとう、ケチャップ)を混ぜておく。② フライパンで豚肉を炒め、しょうが、にんにくを入れる。③ にんじん(細切り)、たまねぎ(拍子切り)を炒める。④ キャベツ(ざく切り)を入れる。⑤ ①とすりごまを入れて味をととのえる。
--------------	--

献立の特長	野菜がたっぷりと入った炒め物です。味付けも甘いみその風味とごまの香ばしいにおいが食欲をそそります。 豚肉をにんにく、しょうがで炒めることで臭みもなくなり、風味もよくなります。
-------	--