

# 今月の応募献立

(10月分)

献立名	ヘルシー肉炒め
	

材料名 (1人分)	にんじん・・・10g      たまねぎ・・・30g ピーマン・・・5g      豚肉・・・40g 炒め油・・・適宜      しょうゆ・・・小さじ1/2 かき油・・・3g      砂糖・・・1g 酒・・・小さじ1/2
--------------	---

作り方 (レシピ)	① にんじん、ピーマン、たまねぎ、豚肉は細切りにする。 ② フライパンに油をしき、豚肉を炒める。 ③ 豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを加えて、さらに炒める。 ④ 調味料を入れて、味をなじませ、仕上げにピーマンを入れてさっと炒める。
--------------	---

献立の特長	<p>にんじん、ピーマン、たまねぎが入ったヘルシーで彩りがきれいな炒め物です。かき油(オイスターソース)を効かせているのでピーマンが苦手なお子さんも食べやすいです。</p> <p>豚肉に火が通ったら、なるべく短時間に野菜を炒めるとおいしく仕上がります。</p>
-------	--