



学校給食レシピ



キャベツのみそ炒め

旬のキャベツとみその香ばしい風味が合います。

材料 (4人分)

・キャベツ	100g	
・にんじん	50g	
・もやし	40g	
・ピーマン	20g	
・油揚げ	40g	
A {	・中みそ	小さじ2
	・コチュジャン	少々
	・砂糖	小さじ1
	・水 (みそを溶く用)	少々
・ごま油	小さじ1/2	
・水	適量	

作り方

- ① 材料を切る。  
キャベツ、にんじん、油揚げ…短冊切り  
ピーマン…細めに短冊切り
- ② 熱した鍋にごま油を四季、にんじん、キャベツ、油揚げ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。焦げないように水を適量加える。
- ③ 火が通ったらAを入れてさっと炒めて完成。