

令和2年度 教育委員会賞

## だいこんと豚肉のごまみそ炒め



※給食用に献立をアレンジしています。

### 【受賞者のおすすめポイント】

冬が旬の大根を使った献立です。  
みそやごまを使い、だいこんに味  
がしみておいしく仕上がります。

### 【材料】（4人分）

・豚肉(スライス)	80g
・だいこん	440g
・青ねぎ	20g
・サラダ油	小さじ1
・すりごま	大さじ2
・ごま油	少々

### <A>

・三温糖	大さじ1と1/3
・みりん	小さじ1と1/3
・酒	小さじ1と1/3
・しょうゆ(うすくち)	小さじ1
・麦みそ	大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① だいこんは1cmいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ だいこんを入れ、炒める。
- ④ <A>で調味し、青ねぎを入れ、炒める。
- ⑤ ごま、ごま油を加えて混ぜる。