

茄子の味噌炒め

材料(子ども4人分)

豚挽肉	10g
茄子	120g
ピーマン	40g
サラダ油	4g
★味噌	8g
★砂糖	12g
★醤油	4g

<作り方>

- ① 茄子…半月切、ピーマン…千切、に野菜を切る。
- ② 油で豚肉を炒め、火が通ったら野菜を加えさらに炒める。
- ③ ★の調味料を加え、味付けする。

※保育園のレシピでは、子ども達も食べやすいように、砂糖の分量が少し多めになっています、仕上がりは少し甘めです。