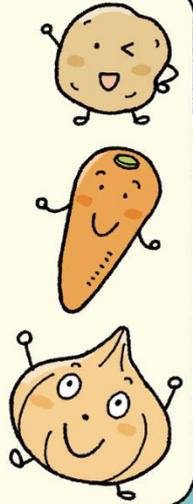


ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター
ミネラル野菜レシピ
バーベキューソテー

< 4人分の材料 >

豚肉	100g	おろしにんにく	小さじ1
にんじん	1/4本	おろししょうが	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	さとう	小さじ1
キャベツ	1/4玉	しょうゆ	大さじ1
油	大さじ1	みりん	小さじ1

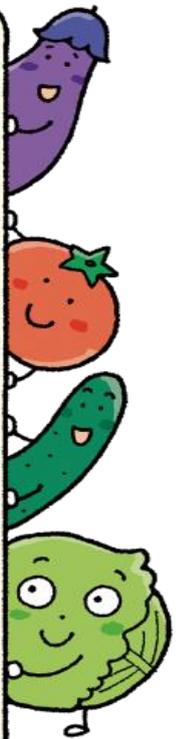
合わせ調味料



※材料・調味料はお好みで調節してください

< 作り方 >

- ① 材料を切る。豚肉は一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじんを入れ炒める。にんじんに火が通ったら、玉ねぎとキャベツを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、合わせ調味料を回しかける。全体が混ざったら出来上がり!!



キャベツの甘味と合わせ調味料の相性が抜群で、ごはんが進みます!

