



～ かぼちゃと豚肉のピリ辛みそ炒め ～

【材料(4人分)】

豚薄切り肉	150g
酒・しょうゆ	各 大1
かぼちゃ	1/4個
にんにくの茎	1束
A 赤唐辛子	1本(輪切り)
ねぎ	10cm(みじん切り)
生姜	1かけ(みじん切り)
にんにく	1かけ(みじん切り)
B みそ	大1
砂糖・酒	各 大2
水	50cc
こしょう	少々

●作り方●

- [1] 豚肉は一口大に切り、酒と醤油で下味をつけておく
にんにくの茎は3センチの長さに切っておく
かぼちゃは一口大の乱切りにして、固めにゆでておく
- [2] フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
にんにくの茎と下味をつけておいた豚肉を炒め、
火が通ったら別皿に取り出す
- [3] サラダ油大さじ1を足し、ゆでたかぼちゃを強火で
香ばしく炒めて取り出す
- [4] サラダ油大1/2で **A** を香りがたつまで炒め、
さらに **B** をいれて煮たて、**[2]** **[3]** を戻して味をからめる。
仕上げにこしょうを振る

★今回の材料のうち、
かぼちゃを
地元産野菜で調理しました!

★調味料のうち
味噌はとべやの味噌、その他は
地元企業製造のものです。



■レシピ提供■

手造り味噌のとべや 『ここにこ通信』より
戸邊 郁恵 様

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
とべやの手造り味噌教室は
12月から6月まで実施します
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

朝 昼 晩 × 365 = 1095

単純に1日3食と計算した時の1年間の食事の回数です。
多く感じるか、少なく感じるかは人それぞれ、でも
偏った食事を1000回も繰り返し
摂取したらと思うと少し怖くなりませんか?

手づくり で栄養バランスを考えて

地産地消 で新鮮な食物を新鮮なうちに

一家団欒 で食事が楽しくなるような環境を

なるべく楽しく、おいしく、健康的に食事にとって
体的にも、精神的にも健やかな毎日を通しましょう。

下の図は厚生労働省・農林水産省が推奨する
1日あたりの理想的な食事バランスです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫? 詳しくは

<http://www.wj-balanceguide.com/>

