

☆碧山小の給食レシピ☆

【副菜編】

元氣みそ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
にんじん	20g	みじん切り	①砂糖～みそを合わせ、みそを溶いておく。 ②フライパンに油をひき、しょうが、にんじん、椎茸を炒める。 ピーマン、ねぎを入れ、さらに炒める。 ③炒めた野菜に①の調味料を入れ弱火で、好みの固さになるまで煮詰める。
ピーマン	15g	みじん切り	
ねぎ	10g	みじん切り	
干し椎茸	2g	みじん切り	
しょうが	0.5g	おろす	
油	小さじ1/2		
砂糖	小さじ3		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
赤みそ	小さじ3		



ワンポイント