



材料

4人分	
豚こま切れ肉	200g
かぼちゃ	250g
なす	170g
ピーマン	50g
でんぷん	適宜
とうもろこし	40g
調味料	
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
白すりごま	15g
ミニトマト	適宜

作り方

1. かぼちゃは乱切りにし、レンジでやわらかくなるまで蒸す。
2. なす、ピーマンも乱切りにし、ピーマンはさっとゆでる。
3. 豚肉、かぼちゃ、なすにでんぷんをまぶし、油（分量外）で揚げる。
4. ゆでたとうもろこしは、粒を取り出しておく。
5. 調味料を煮立てる。揚げた豚肉、かぼちゃ、なすを入れ、軽く混ぜ、最後に白すりごま、ピーマン、とうもろこしを入れて和える。
6. 器に盛り、ミニトマトを添える。

Check Point

レシピ作成者から♪
わたしはなすがちょっと苦手ですが、この料理をつくったら、なすが大好きになりました。夏野菜を食べたらとっても元気になりました。彩りがきれいで、ご飯もすすむおいしさです。

夏野菜でパワーアップ 1食分	
エネルギー	132Kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	6.0g
食塩相当量	0.4g

【学校給食献立例】
 ごはん・キャベツの味噌汁・夏野菜でパワーアップ・海藻サラダ・牛乳