

食生活① (炒める料理)

肉野菜炒め







★今日の材料と分量★

豚肉	100g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
キャベツ	2枚
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	少々
しょうが(すりおろし)	少々
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ2

作り方



①	野菜を水でよくあらう
②	 <p>豚肉にした味をつける ・肉は一口大に切る。 ・ボールに、肉と☆印の材料(しょう油・みりん・しょうが)をいれて、まぜあわせ10分おく。</p>
③	 <p>野菜を切る ・にんじん、ピーマン、キャベツ→たんざく切り。 ・たまねぎ→スライス(うす切り)</p>
④	 <p>炒める ・フライパンに油をひく。 ・①肉を炒める。 ・野菜を炒める。 順番 ①にんじん→②たまねぎ→③ピーマン→④キャベツ</p>
⑤	 <p>味付け ・野菜がしんなりしたら、塩・こしょうをいれ軽くまぜあわせる。 「できあがり!!!」</p>

長くつけすぎない。味がこくない。

火が均等にとおるよう、大きさをそろえて切る。

中火

火のとおりにくい野菜から炒める。



◎安全ポイント

- ・材料の水気をよく切っておく。
- ・野菜をすこしづつ入れると油はねを起しやすくなる。野菜でふたをするようにまとめて入れ、一気に炒める。

◎おいしく炒めるポイント

- ・材料から水分が出ないように、強火で手早く炒める。(授業時は中火)

