

なすの鍋しぎ

(1人分)

I 類 - 52kcal

たんぱく質 2.7g

(主材料)

なす 豚肉 ピーマン

(調理時間 20 分)

旬のなすとピーマンを使った、食欲をそとる味噌炒めです。

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

* 分量は廃棄量を含みます。

なす 180g (中 2 個)
 ピーマン 24g (中 1 個)
 豚肉 (薄切り) 60g
 油 12g (大さじ 1)

A { 三温糖 9g (大さじ 1)
 味噌 12g (大さじ 1)
 醤油 1.8g (小さじ 1/3)
 だし汁 { 水 60g
 だし用けすり節 0.6g
 ※だし汁は、全量入れずに加減してください。

※調味料については、大量に作る保育園の分量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】

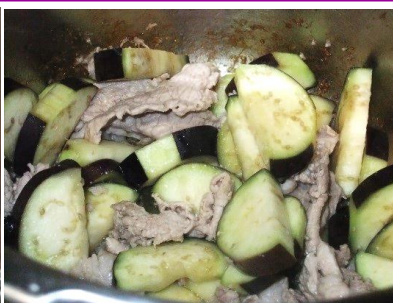
*

子どものお手伝いできそうなところ



① 沸騰した鍋に
削り節を入れ、
だしを取る。

② なすは、縦に半分に切り、1cm 幅の半月切にし水にさらして、あく抜きをする。
 食べにくいようなら、トラむきにしても良い。ピーマンは、たてに半分に切って、
種を取り、1cm 幅に切り、さっと茹でる。肉も食べやすい大きさに切る。



ポイント 1

味噌の塩分は種類
によって差がある
ので、味を見なが
ら分量調整をする
とよいでしょう。

③ 鍋に油を熱し、豚肉、なすの順番に炒め、だし汁と混ぜ合わせた A の調味料を
加えて煮る。なすが崩れやすいのであまりかき混ぜないようにする。



「鍋しぎ」の「しぎ」の意味

「しぎ」というのは、
調理されたなすの形が鳥の
「嶋(しぎ)」に似ているから、
切り取ったなすのヘタが嶋の
頭部に似ているから、など
諸説があります。

④ ③が煮えたらピーマンを入れて
さっと火を通す。

出来あがり！