

小野高校 うまいもんレシピ vol.2

Ono High School Presents
Recipes Of Delicious Food

小野町の
おいしい農産物を
よりおいしく。

みそ
発酵食品を取り入れて
健康に！

米
小野町・
小野高校産の
おいしいお米

枝豆
小野高校産の
GAP 認証枝豆

Recipe 3 みそ野菜チャーハン

◀今回レシピを紹介するのは、家庭クラブのこちらの2人！
(左から)遠藤美怜さん、橋本みなみさん(いずれも3年生)

Point!

にんじん、たまねぎ、ピーマンは大きさをそろえて切ることで、火の入り均等になり、その上、彩りも良くなります。



Point!

枝豆は食感のアクセントにもなります。



Point!

みそ&チャーハンで子どもから大人まで幅広く食べていただけます。



材料 (6人前)

- | | | |
|-----|-----------------|----------|
| | 米 | 3合 |
| | 合いびき肉 | 300g |
| | にんじん(みじん切り) | 1.5本 |
| | たまねぎ(みじん切り) | 1.5個 |
| | ピーマン(みじん切り) | 1.5個 |
| | 枝豆 | 90g |
| | えごま油 | 大さじ1と1/2 |
| | サラダ油 | 大さじ3 |
| (A) | 砂糖 | 大さじ1 |
| | みそ | 大さじ1強 |
| | 豆板醤 | 大さじ1弱 |
| | (お好みで調整) | |
| (B) | 鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| | みそ | 大さじ1と1/2 |
| | 砂糖 | 大さじ1強 |
| | 塩 | 少々 |
| | コショウ | 少々 |
| | しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| | ねぎ | 45g |
| | (長さ3cm程度の白髪ねぎに) | |
| | 卵 | 6個 |

作り方

- ①にんじん、たまねぎ、ピーマンをみじん切り、ねぎは「白髪ねぎ」にし、水にさらしておく。
- ②合わせ調味料A
砂糖、みそ、豆板醤を合わせる。
- ③合わせ調味料B
鶏ガラスープの素、みそ、砂糖を合わせる。
- ④合いびき肉と合わせ調味料Aを炒めて、バットなどに取り出しておく。
- ⑤フライパンにえごま油を入れ熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、枝豆を炒める(中火で1~2分)。
- ⑥⑤に合わせ調味料Bを加え炒め、そこに④を合わせる。
- ⑦中華鍋を熱し、サラダ油をなじませ、溶いた卵とごはんを炒める。
- ⑧⑦に⑥(一部、最後に上に盛り付ける分を残して)を入れ、全体がよく混ぜたら、塩、コショウ、しょうゆを加え、さっと炒める。
- ⑨⑧を器に盛って、その上に⑥(残しておいた分)と白髪ねぎをのせて完成。