

# 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)

### 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。

### 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、火の入りが均等になり、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。

