

野菜の塩こうじいため

炒め物



塩こうじは、米こうじ、塩、水を材料として発酵させて作る調味料です。肉を塩こうじに漬け込んで焼くと、たんぱく質が分解されるため柔らかくジューシーな仕上がりになります。また、こうじ菌の酵素が食材のうま味や甘味を引き出してくれます。給食では、塩こうじのうま味で、野菜の甘味をより感じられるため、子どもたちも食べやすいメニューの一つです。シンプルな味付けの料理をお楽しみください。

【材料／4人分（おとな）】

ベーコン …… 1枚（20g）
にんじん …… 中1/5本（20g）
キャベツ …… 3～4枚（100g）
もやし …… 40g
塩こうじ …… 15g
こしょう …… 少々

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ベーコンは短冊切りにする。
 - にんじんはせん切り、キャベツは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、香りが立ってきたらにんじんを入れて、さらに炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、キャベツともやしを加えて炒め、しんなりしてきたら、塩こうじ、こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り付ける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 34kcal たんぱく質 1.3g】