

H26 学校給食メニューコンクールレシピ

もやしの八丁味噌コーン・バター炒め

材料(4人分)

ハム	8枚	★	八丁味噌	大さじ1
ピーマン	2個		酒	大さじ1
もやし	2袋		鶏がらスープの素	小さじ1
コーン缶	160g		砂糖	小さじ1
サラダ油	適量		みりん	大さじ1
			バター又はマーガリン	20g
		粗挽きこしょう・七味唐辛子	少々	
		ねぎ	少々	

作り方

- ① ハムは短冊切り、もやしはお好みでひげをとる、ピーマンは細切りにする。★は混ぜておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ハム、ピーマン、もやし、コーンの順にすばやく炒める
- ③ あらかじめ混ぜておいた★で味付けし、最後にバターをとかして完成。
- ④ 胡椒、七味、ねぎなどをふりかける