豚肉とキャベツのごまみそ炒め

材料（給食５人分）

豚肉	200ｇ
たまねぎ	200ｇ（１個）
キャベツ	400ｇ（1/3 個）
にんじん	100ｇ（2/3 本）
ピーマン	80ｇ（２個）
しょうが	少々（チューブの場合２㎝程度）
サラダ油	適量
すりごま	大さじ３
しょうゆ	小さじ１
砂糖	大さじ１
みりん	小さじ１
酒	小さじ１
みそ	大さじ２

作り方

1．キャベツ・にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは角切り、しょうがはみじん切りにする。
2．フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。
3．にんじんを入れ、火が通ったらたまねぎ・キャベツの順に炒める。
4．ピーマンを入れ、全体がしんなりしたら、あわせた調味料を加える。
5．すりごまを入れ、全体にからめる。

ごまがたっぷり入って、不足しがちな鉄や食物せんいがたくさんとれる献立です！
固い葉物が食べづらい方用につくる場合は、ごまを入れる前にとりわけましょう。
とりわけた分に蓋をして弱火で蒸し煮にするとよいです。また、蒸し煮にするとキャベツから水分がでてきますが、最後にいれるごまが水分を吸って全体にからむので、野菜の栄養も無駄なくとることができますよう。