

## 「夏野菜たっぷりランチ!」

### 材料

主菜(夏野菜の味噌炒め)		副菜(オクラの梅和え)	
豚バラ肉	60 g	オクラ	5本
ナス	1/2 本	梅干し(中)	1/2 個
ピーマン	1/2 個	鰹節	お好みで
人参	1/4 本	♡みりん	小さじ 1/2
パプリカ	1/4 個	♡醤油	少々
鷹の爪	お好みで		
小麦粉	大さじ 2		
塩コショウ	少々		
サラダ油	小さじ 1		
炒め用調味料			
味噌	大さじ 1		
醤油	小さじ 1		
みりん	小さじ 2		
酒	小さじ 2		
ごま油	小さじ 1		



### 作り方

#### 夏野菜の味噌炒め

1. 肉に塩コショウして馴染ませたあと小麦粉をまぶす。(ビニール袋の中でやると汚れない)
2. ナスは乱切り、ピーマンとパプリカは細切り、人参はいちょう切りにする。
3. 鷹の爪は中の種を取り除き、輪切りにする。
4. フライパンに油を引き、鷹の爪を入れて、肉を炒める。
5. 4. に切った野菜を入れ火が通ったら調味料を加え少し加熱したら出来上がり。

#### オクラの梅和え

1. オクラを板ずり\*する。
2. オクラを茹でて水にとり、水気を取り、3~5 mmの輪切りにする。
3. 梅の種を除き、包丁で叩く。
4. 3にみりと醤油を加えのばす。
5. 2を4で和える。
6. 5の上に鰹節を乗せて出来上がり。

#### ※ 板ずりの方法

1. オクラをまな板の上で横に置き、塩をまぶします。
2. 両手でオクラを上下に転がし、全体にこすりつけて表面のうぶ毛を取り除きます。
3. 水が入ったボウルにオクラを入れて、塩を洗い流します。

#### アピールポイント

☆夏の暑さに負けないように、主菜にはビタミンB1が豊富な豚肉を使い、鷹の爪と味噌を合わせる事でご飯がススムようにしました!

☆副菜は主菜がガッツリ系なので、さっぱり出来るようなものがないと思い、梅とオクラを和えたものにしました。