

# 長いものなんばん みそ炒め



南部地方で、ごはんのお供として親しまれている「なんばんみそ」を調味料として使用した新しい料理です。

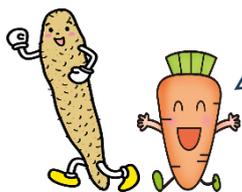


## 材料【4人分】

ぶた肉	80g
長いも	120g
大根	60g(3cm 程度)
にんじん	30g(1/4 本)
なんばんみそ	40g
サラダ油	小さじ1

## 【作り方】

- ① ぶた肉は一口大、長いもと大根は8mm厚さのいちょう切り、にんじんはさがきにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ぶた肉を炒める。
- ③ にんじん、大根を軽く炒め、長いもを加えてさらに炒める。
- ④ なんばんみそを加え、味を調える。



大根は下茹ですると時短になるよ。  
レンジ加熱して汁ごと炒めるのもおすすめだよ。

## 【ワンポイント】

「なんばんみそ」とは、細かく刻んだ野菜などを唐辛子とともにもろみに漬け込んでねかせた漬物のことです。ごはんのお供として大人が好んで食べるイメージですが、ぶた肉や長いも、大根と一緒に炒めることで、子どもにも食べやすい料理となりました。

給食では、県産の長いもを使用しました。長いもは生で食べるとシャキシャキした食感ですが、火を通して煮物などにするとホクホクした食感を楽しむことができます。

長いも以外にも、じゃがいもやれんこん、さやいんげんなど、お好みの食材を使ってみるのもいいですね。