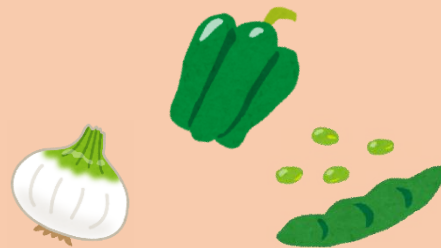




～給食のレシピ集♪～

「酢豚」



酢豚は、揚げた豚肉と野菜を、甘酸っぱい「あん」で絡めた中華料理です。お酢には、疲れをとって食欲をわかせる力があるので、暑くなるこの時期にピッタリです！



ポイント！！

豚肉を揚げることで、外はカリッと香ばしく、中はジューシーに仕上がりました！



★たけのこは、先にゆがいておくことで、臭みをとっています。



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・酢豚
- ・もやしのスープ

(材料) ～4人分～

- | | | |
|--------------|---------------|-----|
| ・豚肉角切り | 160g | } A |
| ・しょうが | 2g (小さじ1/2杯) | |
| ・料理酒 | 2g (小さじ1/2杯) | |
| ・こい口しょうゆ | 6g (小さじ1杯) | |
| ・じゃがいもでんぶん | 25g (大さじ3杯) | |
| ・揚げ油 | 20g (大さじ1.5杯) | |
| ・サラダ油 | 2g (小さじ1/2杯) | |
| ・たまねぎ | 80g (1/3個) | |
| ・にんじん | 40g (1/4本) | |
| ・ピーマン | 30g (1個) | |
| ・千切りたけのこ(水煮) | 40g | |
| ・水 | 60g | |
| ・三温糖 | 10g (大さじ1杯) | |
| ・こい口しょうゆ | 10g (大さじ1/2杯) | |
| ・ケチャップ | 10g (大さじ1/2杯) | |
| ・えだまめ | 10g | |
| ・酢 | 10g (小さじ2杯) | |

(作り方)

- ① 豚肉にAをつけて揚げる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこを入れて炒める。
- ③ 水を入れて、三温糖・しょうゆ・ケチャップで味をつける。
- ④ 枝豆・酢を入れる。
- ⑤ 揚げた豚肉を入れて完成♪



エネルギー:217kcal たんぱく質:11.5g
食塩相当量:0.9g