

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★豚肉の香り炒め★



生姜や大葉の香りがよく、暑い季節にぴったりの炒め物です。ごぼうの食感もよく、子ども達もパクパクと食べてくれます。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.5 g	少々
豚肉	細切り	25 g	100 g
酒		0.8 g	小さじ1 1/2
生姜	千切り	0.8 g	適量
たまねぎ	スライス	45 g	1 玉
にんじん	千切り	5 g	1/4 本
ごぼう	ささがき	15 g	60 g
えのきだけ	半分にする	15 g	1 束
砂糖		1 g	小さじ1 強
みりん		1 g	小さじ 1
しょうゆ(こ)		2.5 g	小さじ 2
しょうゆ(う)		2.4 g	小さじ 2
キャベツ	ざく切り	40 g	葉3～4 枚
白ねぎ	スライス	8 g	1/4 本
大葉	千切り	0.2 g	2 枚

〈作り方〉

- ①油を熱し、生姜を炒めて香りがでたら酒をふった豚肉を炒める。
- ②ごぼうを入れてよく炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、えのきだけを入れて炒める。
- ④調味料で味をつける。
- ⑤キャベツ、白ねぎをさっと炒める。
- ⑥最後に大葉をちらす。



ワンポイント!!