

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★へべす豚★



冬になると完熟したへべすは黄色く色づき「ゴールドへべす」とも呼ばれます。このへべすをまるごとミキサーにかけペーストにして使います。甘いかおりが食欲をそそります。鶏肉や魚でもおいしくできますよ。



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
豚肉	角切り	25 g	100 g
酒		0.8 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		0.5 g	小さじ 1/2
生姜	おろす	0.25 g	適量
にんにく	おろす	0.08 g	適量
でんぷん		2 g	大さじ 1
小麦粉		1 g	小さじ 1
揚げ油		適量	適量
炒め油		0.25 g	適量
たまねぎ	スライス	0.25 g	中 1/2個
にんじん	いちょう	0.25 g	中 1/2本
たけのこ	いちょう	0.25 g	小 1/4本
うずらの卵(水煮)		0.25 g	8 個
砂糖		0.25 g	小さじ 2
濃口しょうゆ		0.25 g	大さじ 1
酢		0.25 g	小さじ 1/2
ゴールドへべす(まるごとミキサー)		0.25 g	小さじ 1
パプリカ(ピーマン)	スライス	10 g	1/4 個
でんぷん		0.6 g	小さじ 1/2
水(水溶きでんぷん用)			適量

〈作り方〉

- ①豚肉に酒・しょうゆ・生姜・にんにくで下味をつけ、でんぷん、小麦粉を混ぜてまぶし油で揚げる。
- ②鍋に油を入れ、たまねぎ・にんじん・たけのこの順に炒める。
- ③うずらの卵を加える。
- ④砂糖・しょうゆ・酢・ゴールドへべすペースト(みじんでもよい)で味をつける。
- ⑤パプリカを入れて炒め、水溶きでんぷんを入れとろみを付ける。
- ⑥①の揚げた豚肉を⑤とからめて仕上げる。

