

給食レシピの紹介 酢ぶた

〈材料（4人分）〉

- ・ぶた肉（角切り） …………… 120g
- A {
 - ・酒 …………… 小さじ1強
 - ・しょうゆ …………… 小さじ1
- ・米粉 …………… 24g
- ・サラダ油 …………… 4g
- ・にんじん（いちょう切り） …… 40g
- ・たけのこ（短冊切り） …………… 40g
- ・たまねぎ（スライス） …………… 120g
- ・干しいたけ（スライス） …… 2g
- ・ピーマン（せん切り） …………… 20g
- B {
 - ・しょうゆ …………… 小さじ1
 - ・みりん …………… 小さじ2/3
 - ・ケチャップ …………… 大さじ1
 - ・さとう …………… 小さじ2
 - ・米酢 …………… 小さじ1弱
 - ・中華だし …………… 4g
 - ・食塩 …………… 少々



肉とやさいをたくさん使用した彩り豊かな酢ぶただリン☆



〈作り方〉

- ①ぶた肉はAの調味料で下味をつけ、米粉をまぶして揚げる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけの順に炒める。
- ③Bの調味料を入れて味付けをする。
- ④ピーマンを加え、炒める。
- ⑤最後に、揚げたぶたもも肉を入れて、仕上げる。