

給食レシピの紹介 とよ川のやさいたっぷりうまとろあんかけ

〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・ ぶたもも肉(一口大) …………… 160g
 - ・ にんじん(いちょう切り) …………… 80g
 - ・ たまねぎ(1/2 スライス) …………… 200g
 - ・ はくさい(1 cm) …………… 240g
 - ・ ブロッコリー(一口大ゆでる) …… 40g
- A
- ・ ガラスープの素 …………… 小さじ1
 - ・ 酒 …………… 小さじ2
 - ・ 食塩 …………… 小さじ1/2
 - ・ 淡口しょうゆ …………… 小さじ1
- ・ でんぷん …………… 小さじ2



献立コンクール最優秀作品だリン☆。やさしい味付けに仕上げたあんかけで、豊川市でとれたやさいをたくさん食べられる一品だリン☆



〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ぶたもも肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に炒める。
- ② 水をはり、Aの調味料を入れて煮込む。
- ③ ブロッコリーを入れ、でんぷんでとろみをつける。