

きゅうしやく しょうかい
給食レシピの紹介 ハッポウサイ

ざいりょう にんぷん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ …………… 小 さ じ 1
- ・ ぶたもも肉 …………… 120 g
- ・ こしょう …………… 少 々
- ・ 酒 …………… 小 さ じ 1
- ・ にんじん (いちょう切り) …… 80 g
- ・ たけのこ (短冊切り) …… 80 g
- ・ たまねぎ (スライス) …… 200 g
- ・ いか …………… 120g
- ・ 酒 …………… 小 さ じ 1
- ・ キャベツ (短冊切り) …… 200g
- A { 中華だし …………… 小 さ じ 2
- ・ 淡口しょうゆ …………… おお 大 さ じ 1
- ・ オイスターソース …………… 小 さ じ 1 と 1/2
- ・ でんぷん …………… 小 さ じ 2
- ・ ごま油 …………… 小 さ じ 1/2



つく かた
〈作り方〉

- ① ぶた肉にこしょうと酒をふっておく。いかはゆでて酒をふっておく。
- ② サラダ油でぶた肉を炒め、にんじん、たけのこ、たまねぎの順に炒める。
- ③ キャベツを入れAで調味をし、いかを入れて炒める。
- ④ 水溶きでんぷんを加えとろみをつけ、ごま油を入れて完成。