

給食レシピの紹介 ぶた肉のかき油炒め

〈材料（4人分）〉

- ・ サラダ油 …………… 小さじ1
- ・ ぶたもも肉 …………… 120g
- ・ 酒 …………… 小さじ2
- ・ ピーマン（千切り） …………… 20g
- ・ チンゲンサイ（2cm） …………… 40g
- ・ たけのこ（短冊切り） …………… 60g
- A {
 - ・ しょうゆ …………… 小さじ2
 - ・ さとう …………… 小さじ1
 - ・ こしょう …………… 少々
 - ・ オイスターソース …… 小さじ1
- ・ でんぷん …………… 小さじ1/2



かき油とはオイスターソースのことです。簡単にでき、ご飯が進む炒め物だリン☆。



〈作り方〉

- ① ぶたもも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油で①のぶたもも肉を炒める。
- ③ たけのこ、ピーマン、チンゲンサイを順に加え炒める。
- ④ Aの調味料を入れ、でんぷんでとろみをつける。