

きゅうしやく しょうかい にく いた に
給食レシピの紹介 ぶた肉とやさいの炒め煮

ざいりょう にんぷん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 小さじ1
 - ・ ぶたもも肉 100g
 - ・ 酒 大さじ1/2
 - ・ にんじん (短冊切り、油抜き) ... 100g
 - ・ たまねぎ (1/2 スライス) 160g
 - ・ たけのこ (短冊切り) 80g
 - ・ キャベツ (1cm) 140g
 - ・ 揚げはん (短冊切り) 60g
 - ・ さやいんげん (1cm) 20g
- A {
- ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 和風だし 小さじ1
 - ・ さとう 大さじ1
 - ・ でんぷん 小さじ1



やさいがたっぷり！
 やさしい味付けでおいしい
 だリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① サラダ油で、酒をふったぶたもも肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ② たけのこ、キャベツを入れ、しんなりしてきたらAの調味料を入れる。
- ③ 揚げはんを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ さやいんげんを入れて仕上げ。