

給食レシピ紹介

ねぎ塩豚丼の具

《材料：4人分》

豚肉スライス：140g もやし：60g 玉ねぎ：60g 人参：30g 白ねぎ：40g
木くらげ：3g にんにく：0.5g 油：小さじ1 水：40g でん粉：小さじ1/2
合わせ調味料④（料理酒：小さじ1/2 塩：小さじ1/3 こしょう：少々
中華スープ：小さじ1 レモン果汁：小さじ1/3）

《作り方》

- ① 豚肉は2～3cmに切る。玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、白ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りする。木くらげは戻した後、ざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを香りがするまで炒め、豚肉を加える。
- ③ 人参、玉ねぎ、もやし、木くらげを加える。
- ④ 水を加えて煮立ったら、合わせ調味料④を加え、味を調える。
- ⑤ 白ねぎを加え、水溶きでん粉でとろみをつける。

野菜と豚肉をレモン果汁入りのねぎ塩だれで味付けをしています。ご飯にねぎ塩豚丼の具をかけて、食欲が出にくい暑い時期でもさっぱりと食べることができます。

☆10月の給食に登場します！お楽しみに！☆

