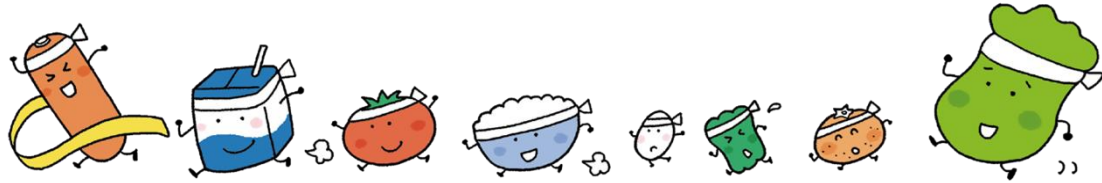


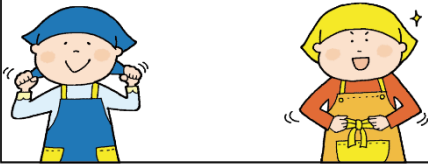
ぶたにく くろずいた

# 豚肉の黒酢炒め



## <給食献立例>

ごはん  
牛乳  
☆ 豚肉の黒酢炒め  
田舎汁



\*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

## <材料>

豚肉	160g
かたくり粉	40g
揚げ油	適量
土生姜(すりおろす)	1.5g
濃口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
にんにく	1g
さやいんげん	20g
人参	40g
きくらげ	4g
黒酢	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
オスターソース	少々
ごま油	小さじ1/2

A

## <作り方>

- 1 にんにくはみじん切り、さやいんげんはざく切りにする。  
人参は短冊切りにしてゆでる。  
きくらげは水でもどして色紙切りにしておく。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、土生姜と濃口しょうゆと酒で下味をつけておく。
- 3 Aの調味料をあわせておく。
- 4 2にかたくり粉をつけて揚げる。
- 5 ごま油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら人参、きくらげ、さやいんげんを炒める。
- 6 3を入れ、4を加えて炒める。

