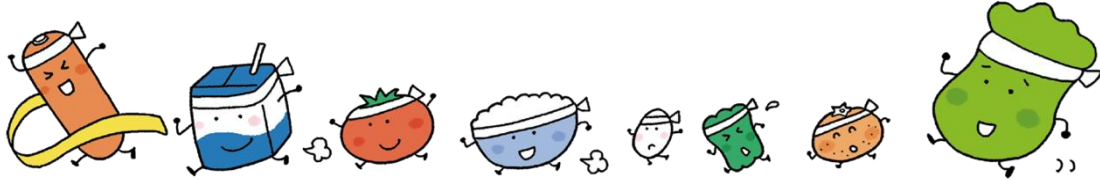




ぶ た に く い た も の

れんこんと豚肉の炒め物



<給食献立例>

ごはん 牛乳
 ☆ れんこんと豚肉の炒め物
 スープぎょうざ
 さかなふりかけ



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

厚揚げ	80g
A	薄口しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	だし汁 1カップ
豚肉スライス	80g
塩・こしょう	少々
れんこん	40g
ねぎ	8g
マヨネーズ	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

<作り方>

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。れんこんは薄切りにし、ゆでる。ねぎは小口切りにする。
- 2 厚揚げは1cm角に切り、湯通しをしてAの調味料で煮る。
- 3 サラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
- 4 れんこん、煮汁をきった厚揚げを加える。
- 5 火が通ったらマヨネーズ、薄口しょうゆを入れ、仕上げにねぎを加える。

給食では卵を使わないマヨネーズ風ドレッシングを使用しているんだりん。

