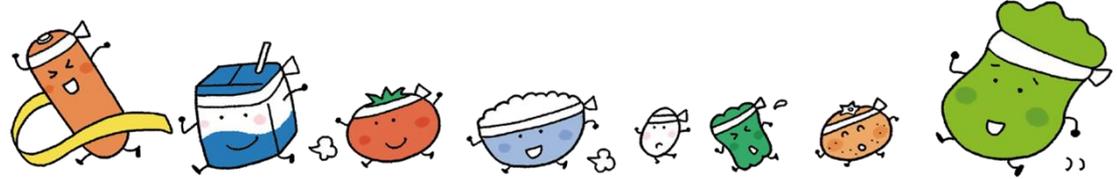




ぶ た に く い た も の

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。

