



【豚肉のからみ炒め】



【中学校の分量・4人分】

豚肉	180 g	
いりごま	4.8 g	
玉ねぎ	180 g	・・・1cm幅に切る
にんじん	80 g	・・・せん切り
ねぎ	40 g	・・・小口切り
にんにく	1.2 g	・・・みじん切り
☆しょう油	1.6 g	(大さじ1弱)
☆砂糖	3.6 g	(小さじ1強)
☆清酒	6.8 g	(小さじ1強)
☆塩	1.6 g	(ひとつまみ)
☆チリパウダー	0.08 g	
油	2.4 g	(小さじ1/2)
ごま油	2.4 g	(小さじ1/2)



【作り方】

- (1) 油を熱し、にんにく・ねぎを弱火でじっくりと香りが立つまで炒める。
- (2) そこに豚肉を加えて中火で炒め、さらに、にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
- (3) 材料に火が通れば、☆を加えて調味し、最後にいりごま・ごま油を入れて仕上げる。

♡ここがポイント

- ・ にんにくとねぎをじっくり炒めることで、よい香りが出ます。
- ・ チリパウダーは、給食では「カイエンペッパー」を使用しています。

～アレンジレシピ～

給食では豚肉のかわりに牛肉を使った「牛肉のからみ炒め」もあります。どちらもしっかりとした味つけて、ご飯もすすんでおいしいですよ♪ぜひ作ってみてください。

