

伊賀豚のとんてき風炒め



1月 第2回 いがスマイル給食（自校調査）



* 中学年(3～4年生)の分量です。野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

☆材料（1人分）

| | | | |
|------------|-------------|------------|---------------|
| サラダ油 | 小さじ少々(0.5g) | ☆ こいくちしょうゆ | 小さじ1/4 (1.5g) |
| 😊 伊賀豚もも小切り | 50g | ☆ 中濃ソース | 小さじ1強 (5g) |
| ★ 酒 | 小さじ1弱(4g) | ☆ さとう | 小さじ1/3 (1g) |
| ★ にんにく | 0.5g | ☆ みりん | 小さじ1/5弱 (1g) |
| ★ こいくちしょうゆ | 小さじ1/3 (2g) | ☆ にんにく | 1g |
| サラダ油 | 小さじ1/5 (1g) | | |
| たまねぎ | 50g | | |
| しお | 少々 (0.2g) | | |
| 白こしょう | 少々 (0.02g) | | |

☆つくり方

- ① 豚肉は★の調味料で下味しておく。
- ② 下味をつけた豚肉を油サラダ油で炒め、取り出しておく。
- ③ ☆の調味料は混ぜておく。
- ④ サラダ油でたまねぎが透き通るくらいまでしお・こしょうで炒め、豚肉を加えて☆の調味料で炒める。

POINT

三重県四日市市の名物料理として有名なとんてきの味を、今回は伊賀豚もも肉を使って再現してみまし