

伊賀豚肉と野菜の炒めもの



3月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	☆ 天塩	少々(0.35g)
にんにく	0.5g	☆ 白こしょう	少々(0.02g)
☺ 豚もも小切り肉	30g	☆ さとう	少々(0.2g)
○ 酒	小さじ1/2強(3g)	☆ こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
● 天塩	少々(0.1g)	☆ 酒	小さじ1/3強(2g)
● 白こしょう	少々(0.01g)	でんぷん	小さじ1/3(1g)
にんじん	15g	★ 水	3g
玉ねぎ	20g	にら	8g
もやし	30g	ごま油	少々(0.5g)
☺ キャベツ	40g		

☆作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、○の酒をふりかけておく。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは角切りには3cm幅に切っておく。
- ③ でんぷん(片栗粉)は★の水で溶いておく。
- ④ サラダ油でにんにくと①の豚肉を炒めながら●の塩こしょうをふる。
- ⑤ ④ににんじん→玉ねぎ→もやし→キャベツの順に炒める。
- ⑥ ⑤に☆の調味料を加えさっと炒め、③の水溶きでんぷんを加える。
- ⑦ にらを加えて炒め、最後にごま油を回しかけて完成!

POINT

野菜炒めは強火でさっと火を通してください。ご家庭で作る際は、水溶きでんぷんは無くてもおいしくしあがります。