

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

豚肉のかいかい揚げ



おすすめポイント！

カリカリになった豚肉と、すりおろした玉ねぎがよく合います。パワーがでる献立です。



材 料	分量（4人分）	作 り 方	
○ 豚薄切り肉	300g	① 豚肉を一口大に切り、酒と塩を振りかけ、しばらく置いてから、小麦粉をまぶす。 ② たまねぎは、すりおろしAの調味料と合わせて漬けだれを作る。 ③ 豚肉の余分な粉をはらい落として、170度くらいの温度の油で揚げる。 ④ 豚肉がきつね色になったら取り出し、②の漬けだれに入れ、すぐに取り出す。	
○ 小麦粉	適量		
○ 酒	少々		
○ 塩	少々		
A {	しょうゆ		大さじ4
	酢		大さじ2
	砂糖		大さじ2
	酒		大さじ1
	たまねぎ	1/4個	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。