

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

豚肉となすの甘辛炒め



おすすめポイント！

ごま油の香りで、よりおいしく仕上がっています。

厚あげ豆腐を使うことでボリュームアップしています。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 豚肉	300g	① 砂糖・酒・しょうゆを合わせておく。
○ なす	2本	② 豚肉は一口大、厚あげ豆腐は1～1.5cm角に切る。
○ ピーマン	2個	③ なすはヘタを落とし5cmくらいに切り、縦に6～8つに切る。ピーマンは細切り、にんじんは短冊切り、しょうがは薄切りにする。
○ にんじん	1/4本	④ フライパンにごま油を入れ、中火に熱し、なすをしんなりするまで炒め、しんなりしてきたら取り出す。
○ 厚あげ豆腐	2枚	⑤ フライパンで、豚肉を炒め、ピーマン、にんじん、厚あげ豆腐を加えて、更に炒める。野菜がしんなりしたら、④・Aを加え、全体を炒めあわせる。
○ ごま油	大さじ3	
A {	しょうが	1かけ
	砂糖	小さじ4
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3

※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。