



献立名

酢豚



材料 4人分

〈 〉は切り方

- 豚もも肉 〈1.5cm角切り〉 120g
- 酒 小1 ★
- 醤油 小1
- 生姜 〈すりおろし〉 少々
- 片栗粉 大2
- フレンチポテト 60g
- ゴーヤ 〈5mm幅〉 40g
- 揚げ油 適量
- 炒め油 小1/2
- にんじん 〈5mmいちょう切り〉 75g
- しいたけ 〈薄切り〉 1個
- たまねぎ 〈1cm幅串切り〉 100g
- 醤油 大1
- 砂糖 小2
- みりん 小2
- トマトケチャップ 小2
- 酢 小1/2

※レシピは家庭用にアレンジしています。

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 酢豚
五目ワントンスープ 杏仁デザート

作り方

- ① 豚肉を★で30分漬け込む。
- ② ①に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ③ フレンチポテト、ゴーヤを素揚げする。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん、しいたけ、たまねぎを炒める。
- ⑤ たまねぎが透明になってきたら、調味料を加える。
- ⑥ 野菜に味が染み込んだら、②と③を加えて混ぜ合わせる。

(子ども一人分)

エネルギー:170kcal たんぱく質:7.6g 脂質:8.8g 塩分:0.9g