

学校給食レシピ紹介



豚肉のごまみそソース

材 料 1人分

豚角切り	65 g	} 2×2×1.5 下味
食塩	0.25 g	
こしょう	0.02 g	
でんぷん	8.0 g	
揚げ油	6 g	} A
砂糖	1.1 g	
本みりん	4.5 g	
米みそ(赤色)	3.9 g	
すりごま	1.1 g	
水	3.9 g	

つくりかた

1. Aの調味料を合わせタレを作ります。味をみて濃いようでしたら水を加えてください。
2. 塩・こしょうで下味をした豚肉にでんぷんをつけて揚げます。
3. 揚げた豚肉にタレをかけ、和えます。

Point!

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- みそとすりゴマを使ったコクのあるタレですので、豚肉だけでなく魚や鶏肉にも合います。
- しっかり味がついていますので、ごはんが進むおかずです。