

学校給食レシピ紹介



きゅうりとひき肉の炒めもの



材 料 1人分

炒め油	1 g	でん粉	0.2 g	
根しょうが	0.3 g	みじん切り	水	0.4 g
長ねぎ	3 g	//	ごま油	0.3 g
豚もも赤身ひき肉	10 g			
にんじん	5 g	せん切り		
きゅうり	30 g	縦半分に切って斜め切り		
食塩	0.24 g			
トウバンジャン	0.15 g			
しょうゆ	1.2 g			
清酒	0.6 g			
上白糖	0.35 g			

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうが、長ねぎを炒め香りを出します。
2. 豚肉を加え、よく炒めます。
3. 豚肉に火が通ったら、にんじん、きゅうりの順に炒め味付けをします。
4. 様子を見て、水溶き澱粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えます。

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。
 - 給食ではきゅうりをサラダに使用する場合でも加熱しています。
- 豚肉と一緒に炒めると量も食べられますし、おかずにもなりますのでぜひお試しください。