



主菜



豚肉の甘辛和え



豚肉を揚げて甘辛く味付けた、ご飯のすすむ一品です。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・大豆油	適量
・豚もも角切り肉	180g
(A)	
・醤油	小さじ1・1/2
・酒	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1/2
・でん粉	大さじ4
(B)	
・水	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・おろししょうが	小さじ1/2
・でん粉	小さじ1/3

作り方

- ①豚肉に(A)で下味をつけておく。(30分ほど)
- ②①にでん粉をまぶして170℃で揚げる。
- ③(B)の調味料を煮立てタレをつくり、②と和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・豚肉の甘辛和え
- ・即席漬け
- ・宮汁
- ・富士宮プリン



富士宮市立学校給食センター