



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

ふたにく しほこうじいた
アスパラと豚肉の塩麴炒め



ちゅうがっこう がつとう か すい
 中学校5月10日(水)
きゅうしょく とうじょう
 の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
 <材料> 4人分

- 豚肉・・・100g
- たまねぎ・・・100g
- グリーンアスパラガス・・・100g
- にんじん・・・40g
- 塩麴しほこうじ・・・大さじ1
- ④ 淡口しょうゆうすくち・・・小さじ1
- 砂糖さとう・・・小さじ1
- 料理酒りょうりしゅ・・・小さじ1
- 油あぶら・・・小さじ1/2

つく かた
 <作り方>

- 豚肉・・・2 cm幅に切る たまねぎ・・・うす切り にんじん・・・干切り
- グリーンアスパラガス・・・下部のかたい部分1 cmぐらいを切り落とす。
1.5 cm幅に切る
- 1. フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- 2. 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガスの順に加えて炒める。
- 3. 野菜がしんなりしたら、④の調味料を加えて炒め、味を調える。

