



ぶたにく だいこん あまからいた
豚肉と大根の甘辛炒め

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう!

給食ししぴ

ちゅうがくせい こうあん
中学生が考案してくれた
メニューです♪



ちゅうがっこう

中学校

がつ か きん

3月7日(金)の

きゅうしょく どうじょう

給食に登場!

ざいりょう にんじん <材料> 4人分

ぶたにく
豚肉・・・140g

だいこん
大根・・・160g

たま
玉ねぎ・・・100g

にんじん・・・20g

(A) こいくち
濃口しょうゆ・・・小さじ1と1/2

さとう
砂糖・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

りょうりしゅ
料理酒・・・小さじ1

オイスターソース・・・小さじ1/2

かたくり こ
片栗粉・・・小さじ1/3

あぶら てきりょう
油・・・適量

つく かた <作り方>

① ぶたにく はば だいこん うす
豚肉は2cm幅、大根は薄めのいちよう切り、玉ねぎは薄切り、
にんじんはせんぎ千切りにする。

② あぶら ねっ
フライパンに油を熱し、ぶたにく だいこん いた
豚肉と大根を炒める。

③ にく いろ か
肉の色が変わったら、たま
玉ねぎとにんじんを入れ、さらにいた
炒める。

④ ほか ぐざい ひ とお
たまねぎがしんなりして、他の具材にも火が通ったら、
ちよう みりょう
調味料 (A) を加えて炒める。

⑤ みず と かたくり こ くわ あじ ととの
水溶き片栗粉を加え、味を調えたらできあがり!

