



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

ホイコーロー

しょうがっこう がっ にち すい
 小学校11月29日(水)
 きゅうしょく どうじょう
 の給食に登場!

さいりょう にんぷん
 <材料> 4人分

- ぶたにく ふたにく
豚肉・・・60g
- キャベツ・・・80g
- たけのこ・・・30g
- パプリカ (赤) あか
・・・30g
- 赤だしみそ あか おお
・・・大さじ 1/2
- みりん こ
・・・小さじ 1
- さとう おお
・・・大さじ 1/2
- A** 濃口しょうゆ こいくち こ
・・・小さじ 1/2
- 中華スープ ちゅうか こ
・・・小さじ 1/2
- 油 あぶら こ
・・・小さじ 1

つく かた
 <作り方>

1. ぶたにく はば き キャベツ...2 cm幅に切る はば き
たけのこ...短冊切り パプリカ...せん切り
Aの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油を入れて熱し、豚肉とたけのこを炒める。
3. にく いろ か かわ たら パプリカ、キャベツを加えて、さらに炒める。
4. やさい が しん なり したら **A** の 調味料を加えて炒め、味を調べてできあがり。

