



ぶたにく あ
豚肉のかりん揚げ

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう！

給食ししぴ

がっ にち
小学校9月11日(水)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場！

ざいりょう にんぷん
＜材料＞ 4人分

ぶた
豚ももヒレ（ブロック） 200g

つく かた
＜作り方＞

ぶた はば ほそぎ
① 豚ももヒレ…1cm幅に細切り

ぶたにく ちょうみりょう したあじ
豚肉に①の調味料で下味をつける。

ぶたにく かたくり こ あぶら ぶんていど あ
② ①の豚肉に片栗粉をまぶして170℃の油で5分程度揚げる。

あ ぶたにく さら も かんせい
③ 揚げた豚肉に②のたれをからめて、お皿に盛りつけたら完成！

① りょうりしゅ こ
料理酒 小さじ1
こいくち こ
濃口しょうゆ 小さじ2
おろししょうが こ
小さじ1
かたくり こ
片栗粉 60g
あ あぶら
揚げ油

② こいくち こ
濃口しょうゆ 小さじ2
さとう おお
砂糖 大さじ1
しろ こ
白ごま 小さじ1
みず
水3m l



みため 「かりんとう」に似ていること
から、この献立名が付けました。
こんだてめい
サクサクした食感としょうゆの香ば
しさ（しょうやく）が食欲（しょくよく）をそそる1品（ひん）です。

