

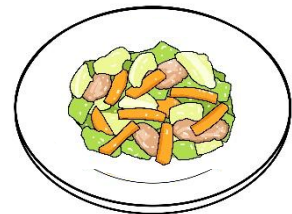
学校給食レシピ紹介



豚肉の塩こうじ炒め(副菜)

材 料 1人分

サラダ油	1 g
豚もも赤身(2cmカット)	10 g
にんじん(せん切り)	10 g
たまねぎ(スライス)	15 g
ぶなしめじ(小房にわけ)	5 g
キャベツ(短冊切り)	30 g
塩こうじ	1.7 g
こいくちしょうゆ	0.2 g



つくりかた

1. 油を熱し、豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えて炒めます。
3. ぶなしめじ・キャベツを加えてさらに炒め、調味します。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 塩こうじは、液体のものを使用しています。
- 食材はなんでもOK! 鶏肉でも野菜を変えても、おいしく食べられます。