

学校給食レシピ紹介



ポーキタリアン

材 料 1人分

豚もも肉角切り (2×2×1.5)	50 g	} 下味		
食塩	0.2 g			
こしょう	0.02 g			
でんぷん	8 g			
揚げ油	適量			
サラダ油	0.2 g	ウスターソース	1.5 g	
にんにく (みじん切り)	0.2 g	中濃ソース	1.5 g	
トマトケチャップ	8 g	水	適量	
上白糖	0.8 g			

つくりかた

1. 豚肉に塩・こしょうで下味をつけます。
2. 豚肉にでんぷんをまぶして揚げます。
3. 鍋に油を熱し、にんにくを炒めます。
4. トマトケチャップ・砂糖・ウスターソース・中濃ソース・水を煮立たせタレを作って、揚げた豚肉にからめます。

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。
- 豚肉だけでなく、給食では揚げた鶏肉にタレをからめた「チキンイタリアン」も登場しています。
- 児童にも人気の献立です。