

学校給食レシピ紹介



豚肉のさっぱり揚げ

材 料 1人分

豚角切り	60g	} 2×2×1.5	
食塩	0.25g		
こしょう	0.02g		} 下味
でんぷん	8.5g		
揚げ油	6g		
ねぎしょうが	0.8g	みじん切り	} A
砂糖	1.8g		
清酒	0.25g		
穀物酢	2.4g		
こいくちしょうゆ	3.5g		
水	1.4g		

つくりかた

1. Aの調味料を合わせタレを作ります。味をみて濃いようでしたら水を加えてください。
2. 塩・こしょうで下味をした豚肉にでんぷんをつけて揚げます。
3. 揚げた豚肉にタレをかけ、和えます。

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。
- さっぱりとしたタレですので、豚肉だけでなく魚や鶏肉にも合います。
- 刻んだ長ねぎを加えてもおいしいです。