

## 給食の献立紹介

# ごはんがすすむ 人気メニュー



## 豚肉のあんからめ



こってり味で、冷めてもおいしく食べられます！ごはんが進むおかずです。  
油を使う料理なのでやけどなどに十分気を付けて、ぜひ、お弁当の日などにチャレンジしてもらえたらと思います♪

4人分

料理名	食材	分量	
豚肉の あんからめ A	豚肉(ロース)50g/枚	8	枚
	調味酒	大さじ	1/2
	しょうゆ	小さじ	1
	しょうが	1/2片	
	片栗粉	大さじ	4
B	揚げ油		
	ウスターソース	大さじ	1/2
	砂糖	大さじ	1と1/2
	しょうゆ	大さじ	1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ	1/2
	水	大さじ	1と1/2
	片栗粉	小さじ	1/2
ごま油	小さじ	1/2	

### 作り方

- ① 豚肉にA で下味をつける。
  - ② 片栗粉をまぶし、170度ぐらいの油で揚げる。
  - ③ B を小鍋で煮立て、同量の水で溶いた片栗粉を加え、ごま油を加える。
  - ④ ②に③のたれをからめる。
- ※給食では5mm程度の厚さの豚肉を使ったり、角切りの豚肉を使ったりします。