

給食レシピ紹介！

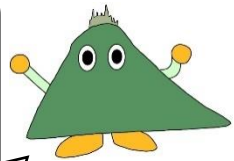


給食で実施した献立で人気だったレシピを紹介していきます。ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

さつまいもと豚肉の炒め物



熊本市戸島地区でとれたさつまいもを使ったメニュー。食物繊維を多く含み、腸内環境を良くしてくれます。病気やストレスから体を守るビタミンCも豊富です。油で揚げることで、さつまいもの甘みをより感じることができます！



<材料> 4人分

豚肉	60g
さつまいも	100g
玉ねぎ	40g
れんこん	30g
ごぼう	20g
にんじん	20g
しょうが	1/4 かけ

調味料

揚げ油	適量
こい口しょうゆ	小さじ 1
うす口しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 弱
カレー粉	適量
炒め油	適量

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。にんじん、玉ねぎは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② さつまいもは2cmの角切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうは大きめのさがきにし、それぞれ水にさらしてアク抜きし、水気を拭き取る。
- ③ 鍋に油を入れ、160～170℃くらいの温度で、さつまいも、れんこん、ごぼうを吸揚げする。
- ④ フライパンに油、しょうが、豚肉を入れて炒め、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。火が通ったら調味料を加える。
- ⑤ ③のさつまいも・れんこん・ごぼうを加えて、よくからめ、味をととのえて仕上げる。

