

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使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事ができます！



<材料> 4人分

鶏レバー	120g	片栗粉・小麦粉	適量	
さつまいも	120g	揚げ油	適量	
カシューナッツ	20g	調味料	こいくちしょうゆ 小さじ1	
ピーマン	中1個			砂糖 小さじ1
下味				みりん 小さじ1/2
にんにく	1/2かけ			
しょうが	1/2かけ			
こいくちしょうゆ	小さじ1			
酒	小さじ1			

<作り方>

- ① 鶏レバーは一口大に切り、すりおろしたにんにく・しょうがをすりこみ、熱湯でゆで、下味を調味料につけこむ。
- ② さつまいもは2~3cmの角切りにし、水にさらし、水気を拭き取る。
- ③ ピーマンは1cmの角切りにし、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。
- ④ さつまいもは素揚げ、①のレバーに片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ⑤ なべに調味料を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら④のさつまいもとレバー、③のピーマン、カシューナッツの順に加え、からめたら出来上がり。