４月の給食おすすめレシピ

豚肉とキャベツの塩ダレ炒め

春キャベツは
芯まで柔らかく
水分豊富で甘い
です。

＜材料＞　４人分

豚肉	100g	調味料	うすくちしょうゆ	小さじ 1/2
キャベツ	120g		酒	小さじ 1
もやし	60g		砂糖	小さじ 1/2
チンゲン菜	20g		塩	0.6g
生姜	1g		こしょう	少々
にんにく	1g		ごま油	小さじ1
いりごま	4g			

＜作り方＞

① キャベツは短冊切り、チンゲン菜は2cm程度、にんにくと生姜はみじん切りにしておく。
② フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて熱する。香りが出たら豚肉を炒め、酒、塩、こしょうを入れる。
③ ②にもやし、キャベツ、チンゲン菜を入れて炒める。
④ うすくちしょうゆ、砂糖を入れて味を調える。
⑤ いりごまを入れて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少なめです。ご家庭で調整されてください。