

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 豚肉とごぼうのかりん揚げ
- ★ おひたし
- ★ 実だくさんみそ汁

料理名		対象学年等	
豚肉とごぼうのかりん揚げ		小学校中学年	
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】
豚肉	160	1cm幅棒状	①豚肉は、1cm幅の棒状に切り、調味料Aで下味を付けてよく混ぜておく。
すりおろした生姜	4		
A 酒	6		
しょう油	5		
ごぼう	60	斜め切り	
片栗粉	40		②ごぼうは、斜め切りスライスに切り、水に付けアクを抜いたら水気を切っておく。
揚げ油	適量		
酒	5		
B みりん	10		
しょう油	12		
砂糖	6		③①・②に片栗粉をまんべんなく付けたら、170℃の油で揚げる。
			④鍋に調味料Bを入れ加熱し、タレを作る。 味を見ながら水も加える。
			⑤沸騰させたタレの中に③を加え、タレを絡ませる。



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・甘辛の豚肉とごぼうでご飯が進む、冷めてもおいしい一品です。
- ・タレは濃いめに作っておくと、仕上がりが丁度良くなります。