



学校給食 レシピ

豚肉のケチャップがらめ

子どもたちにも大人気のメニュー！



ag - 17

材料<4人分>

豚肉（角切り）・・・240g
片栗粉・・・・・・・・・・30g（大さじ2）

★ケチャップソース★

ケチャップ・・・・・・・・28g（大さじ2弱）
ウスターソース・・・4g（小さじ1弱）
砂糖・・・・・・・・・・4g（小さじ1弱）
レモン果汁・・・・・・・・4g（小さじ1弱）



【一口メモ】

カラッと揚げた豚肉とケチャップの味付けでごはんが進む一品です。鶏肉を使用してもおいしくできます。

作り方

①豚肉に片栗粉をつける。

②170℃に熱した油で①を揚げる。

③お鍋にケチャップソースの材料を入れひと煮立ちさせる。

④油で揚げた豚肉をからめてできあがり。

【給食献立】

麦ごはん 豚肉のケチャップがらめ もやしの香味あえ
中華コーンスープ

近江八幡市学校給食センター