



学校給食 レシピ

豚肉の甘酢がらめ

ほどよい酸味で子どもたちに大人気の
ごはんに合うおかずです。



ag - 22

材料＜4人分＞

豚肉(とんかつ用130g程度)・・・2枚
おろししょうが・・・4g(小さじ1)
片栗粉・・・・・・・・36g(大さじ4)
油(揚げ用)・・・適量

★甘酢★

〔さとう・・・・・・・・6g(小さじ2)
酢・・・・・・・・6g(小さじ1強)
濃口しょうゆ・・・6g(小さじ1)〕

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

豚肉のかわりに、とり肉や肉団子を使っても
おいしく食べられます。

作り方

①甘酢の調味料を混ぜ合わせておく。

②とんかつ用の豚肉を一口大に切り、おろししょうがをからめる。

③②に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

④揚げあがった豚肉と①の甘酢をからめてできあがり。

【給食献立】

麦ご飯 豚肉の甘酢がらめ
ナムル とうふとわかめのスープ

近江八幡市学校給食センター