



学校給食 レシピ

ホイコーロー

人気の中華メニュー！給食の味付けです。



It - 9

材料<4人分>

豚肉（スライス）・・・120g
 厚揚げ・・・120g
 キャベツ・・・1/4個
 玉ねぎ・・・小1個
 にんじん・・・1/2個
 ピーマン・・・2個
 おろしにんにく・・・少々
 おろししょうが・・・小さじ1/2
 A { 中華スープの素・・・小さじ1
 八丁みそ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ2
 こいくちしょうゆ・・・小さじ2
 サラダ油・・・小さじ1
 （片栗粉・・・小さじ2）



【一口メモ】

八丁みそがない時はみそでも代用できます。他にもいろいろな野菜を入れてもおいしいです。

作り方

①キャベツは一口大にざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、厚揚げは一口大、豚肉は3cm幅に切る。Aの調味料を合わせておく。

②フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れ豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンの順に入れて炒める。

③全体に火が通ったら厚揚げを入れ、さっと炒めた後、合わせ調味料Aで味付けをする。

④お好みで水溶き片栗粉でとろみをつける。

【給食献立】

ごはん 焼きぎょうざ 春雨サラダ ホイコーロー

近江八幡市学校給食センター