

2月の給食から好評だったメニューを紹介します



豚肉のあんからめ

ごはんによく合うおかずです。
さめてもおいしいので、お弁当のおかずにも
ぴったりです。野菜をたっぷり添えて食べて
くださいね。ぜひ 作ってみてください。



<材 料> 4人分

豚肉（もも）【1切れ25g】 8枚

（ひとくちかつサイズ

厚さ1cmくらいのもの）



①	酒	8 g（大さじ1/2）
	しょうが	2.4 g（おろししょうが小さじ1/2）
	しょうゆ	4 g（小さじ2/3）
	片栗粉	20 g（大さじ2）
	揚げ油	適宜
②	ウスターソース	6 g（小さじ1）
	砂糖	6 g（小さじ2）
	しょうゆ	6 g（小さじ1）
	中華スープの素	1.2 g（小さじ2/3）
	ごま油	1.2 g（小 1/3）
	水	15cc（大さじ1）



<下ごしらえ>

豚肉：食べやすい大きさに切り、肉たたき
や包丁の背でたたき筋切りする。



しょうが：すりおろす。
（チューブの物でもよい）



豚肉：①の調味料で下味をつける。

<ビニール袋に片栗粉を入れ、
下味をつけた肉を入れ、ふる
と少ない粉できれいに付きます>



<作り方>

1. 下味をつけた豚肉に、片栗粉を
うすくまぶし、170℃に熱した
油で揚げる。



2. ②の調味料を鍋で煮立て、揚げた肉にからめる。

<手軽に作りたい時は・・・>

- ① 豚肉に、①で下味をつける。
または、豚肉に、塩・こしょう
する。
- ② ①の肉に、片栗粉をまぶし、
フライパンに多めの油を入れ、
揚げ焼きにする。ふたをすると
早く中心まで火が通ります。
- ③ 肉に火が通ったら、ペーパー等で
油をふき取り、②のたれを加え、
からめる。

