

☆保一小的給食レシピ☆

豚肉とごぼうの揚げ煮

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
豚もも角切り	150 g	おろす	①豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶす。 ②ごぼうは素揚げし、豚肉を揚げ る。 ③いんげんを茹でる。 ④Aを混ぜ合わせ、煮立てる。 ⑤煮たてでとろみのついたAに② をからめ、仕上げに③を加える。
根しょうが	1 g		
しょうゆ	5 g		
片栗粉	適量		
ごぼう	120 g (約20cm)	乱切り	
さやいんげん	25 g (3～4本)	1.5cm幅	
揚げ油	適量		
しょうゆ	小さじ2	A	
お酒	小さじ1		
みりん	大さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
水			

ワンポイント

- *いんげんの代わりにむき枝豆でも彩りがよいです。
- *豚肉を鶏肉に代えると小さなお子様でも咀嚼しやすくなります。