

学校給食 おすすめレシピ。



★豚肉の黒糖焼き

《材料4人分》

・豚ロース肉50g		4切
・しょうゆ		4g
・酒		8g
・しょうが		4g
・にんにく		2g
・油		
＜ソース＞		
・黒砂糖		4g
・砂糖		少々
・酒		8g
・しょうゆ		8g
・片栗粉		適宜
・水		

《下ごしらえ》

- ① 豚肉に、すりおろしたしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。



《ソースの作り方》

- ① 鍋に酒を入れ、煮立たせる。



- ② 黒砂糖を加え、溶かす。



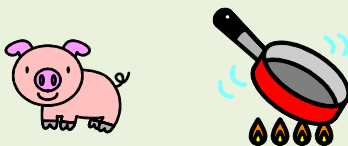
- ③ しょうゆ、水を加え味見をする。砂糖を加え、甘味を調整する。



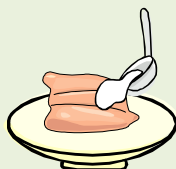
- ④ 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を焼く。









- ② 焼いた豚肉にソースをかける。



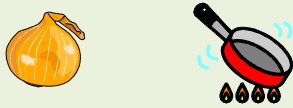
★豆腐チャンプルー

《材料4人分》

・木綿豆腐		1/2丁
・焼き竹輪		1本
・にんじん		20g
・たまねぎ		40g
・ゴーヤ		30g
・和風かつおだしの素		小さじ1
・しょうゆ		6g
・みりん		2g
・塩		少々
・こしょう		少々
・かつお節		適宜
・油		

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎ・塩・こしょうで炒める。



- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじんを加える。



- ③ 竹輪、ゴーヤを加える。



- ④ 豆腐を加える。



- ⑤ 調味料を加え、味を整える。



- ⑥ かつお節をまぶす。



《下ごしらえ》

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
(炒めている間に崩れてしまうので、大きめに切っておくと良いです)



- ② 焼き竹輪を縦半分にし、薄くスライスする。



- ③ にんじんを、千切りにする。



- ④ たまねぎを半分にし、薄くスライスする。



- ⑤ ゴーヤを縦半分にし、種と綿を取り出し、薄くスライスする。



ゴーヤは綿をていねいに取り、切った後、塩もみをし、水にさらすことで苦みを抑えることができます。苦味がとても気になる場合は、サッと茹でてでも良いです。

