

回鍋肉（函館産野菜を使用した献立）

【材料】

※4人分・可食量


※分量は小学生用です

○ 豚肩スライス	160g（角切り）	○ 砂糖	小さじ1/2
○ キャベツ	160g（角切り）	○ 赤味噌	大さじ1/2
○ ピーマン	適量（角切り）	○ ラーメンスープ	小さじ1/2
○ 揚げ油	20g	○ 甜麺醤	小さじ1
○ 人参	40g（短冊切り）	○ 酒	小さじ1
○ 油	小さじ1	○ 豆板醤	小さじ1/2
		○ 油	小さじ1

A

【作り方】

- 1 豚肉はお湯で茹で、水気をきっておく。
- 2 キャベツ、ピーマンは油通しし油をきっておく。
- 3 油で豆板醤をよく炒める。
- 4 3にAの調味料を入れ、照りが出るまで炒め、とりだしておく。
- 5 油で人参に火が通るまで炒める。
- 6 5に肉、キャベツ、ピーマンを入れさっと炒め、4を入れ調味する。

ポイント  油通し・・・180℃位に温めた油の中に野菜を入れ、全体をさっとかきまぜたらすぐにあげ、油きりをします。
素材の食感をよくしたり、うまみをとじこめる目的で行っています。

【写真】



<献立名>ごはん 中華スープ 回鍋肉 みかん 牛乳



【栄養価】

エネルギー	554kcal	たんぱく質	24.0g	脂質	17.5g
食塩相当量	2.0g				