

<きゅうしょくレシピ>

豚肉とキャベツのソース炒め



材料(4人分)

豚もも肉	250g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	大さじ1
酒	大さじ1
じゃがいも	1個
キャベツ	250g
油	大さじ1
とんてきソース	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 豚肉を2cmくらいに切り、にんにく、しょうが、酒につけこんでおく。
- ② じゃがいもはうすめのいちよう切り、キャベツは色紙切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、①の豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、じゃがいも、キャベツを加え、少し硬さが残るくらいに炒め、とんてきソース、ウスターソースで味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でゆるめにとろみをつける。

☆ポイント☆

9月15日に予定していた給食メニューです。四日市市のご当地メニューのとんてきをアレンジした「元気いっぱいメニュー」で、ごはんによく合うメニューです。とんてきソースを使うのがポイントです。

