

給食レシピ紹介

2024年12月12日（木）



※分量は、中学生1人分の量です。

主食	ごはん
主菜	豚キムチ
副菜	もやしのナムル
汁物	冬瓜スープ
牛乳	
デザート	さくらゼリー

材料	分量 (g)	下処理・切り方
豚もも肉	36	肉につけておく
料理酒	3.6	
こいくちしょうゆ	2.5	
三温糖	1.5	
おろしにんにく	0.5	
ごま油	1.2	炒め油
にんじん	12	せん切り
玉ねぎ	24	半分に切り5mmスライス
たけのこ	6	せん切りまたは短冊切り
給食用白菜キムチ	12	大きいものは一口大に切る
こいくちしょうゆ	1	
みりん	1	
にら	6	2cm切り
片栗粉	0.5	水で溶く

【作り方】

- 調味料①を作り、豚肉につけておく。
- 鍋にごま油を入れ、①を炒める。肉に火が通ったら皿にとる。
- 鍋にごま油を入れ、にんじん、玉ねぎ、たけのこを炒める。野菜に火が通ったら②と白菜キムチ、にらを
入れ、炒める。
- しょうゆ みりん、で味をととのえる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ 完成。

<ポイント！>

- 子どもたちに人気のメニューの一つです。
- 豚肉に下味をつけることで肉にしっかりと味がつき、また、柔らかく仕上がります。
- 給食では大量調理により水分が出るため、片栗粉を使用し、とろみをつけますが、水分があまり出ないときは片栗粉なしでもよいかと思えます。
- キムチの種類で塩分量が違うため、みりんとこいくちしょうゆは味を見ながら調整してください。