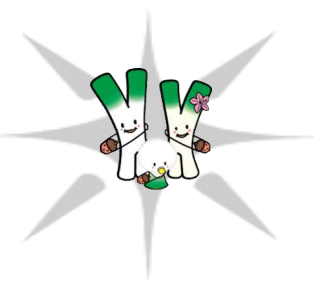


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★とっとのケチャップがらめ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
豚もも角切り	180	2cm角程度
塩麴	2	
酒	8	大さじ1/2
片栗粉	40	1/3カップ
揚げ油	適量	
たまねぎ	80	
サラダ油	少々	
チリパウダー	少々	
ガーリックパウダー	少々	
トマトケチャップ	30	大さじ1と2/3
ウスターソース	4	小さじ1/2
しょうゆ	4	小さじ2/3
赤ワイン	4	
砂糖	2	
片栗粉	適量	

【作り方】

- ① 豚肉に塩麴と酒をまぶし下味をつけておく。
- ② たまねぎは1.5cmの角切りにする。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、たまねぎの色が透き通るまで炒める。Aの調味料を加えて一煮立ちさせ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に③の豚肉を加え全体に絡める。

下味に塩麴を使うことで豚肉が柔らかくなります。チリパウダーがアクセントになり、食事がすすむ1品です。ご飯だけでなく、パンにも合います。

