



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。

★豚肉のかりん揚げ★

※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
豚もも肉		220	
塩	A	少々	
おろし生姜		少々	
酒		10	小さじ2
片栗粉		36	大さじ4
揚げ油		適量	
しょうゆ	B	18	大さじ1
三温糖		18	大さじ2
水		5	小さじ1

【作り方】

- ① 豚もも肉を2cmの角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにBの調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②入れてを絡める。



かりん揚げの名前の由来は、お菓子のかりんとうや果物のかりんに揚げたときの見た目が似ているからと言われて
います。ジューシーな豚肉に、しょうゆと砂糖の甘辛いたれ
が絡み、ごはんがすすむ一品です。