

【給食レシピ】 9月

千ジャオロース



献立紹介 千ジャオロース

〈材料 4人分〉

揚げ油 適量

じゃがいも 大1個

豚肉千切り 300g

下味(A)

酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

にんにく ひとかけ

古根 ひとかけ

炒め油 適量

筍千切り 小半分

塩・こしょう 少々

砂糖 少々

しょうゆ 大さじ1

ピーマン 4個

でんぷん 小さじ1

水 小さじ1

ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらして油で揚げる。
- ② 豚肉は(A)で下味をつけ炒めておく。
- ③ 肉を炒めた鍋で筍を炒めピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に肉を戻し調味料を入れる。
- ⑤ 水溶きでんぷんのごま油を入れて味を調える。
- ⑥ ⑤にじゃがいもを入れてあわせる。