



酢豚



豚角切り肉や野菜がゴロっと入っていて、食べ応えのある献立です。ケチャップが入った甘酸っぱいたれを使用し、子供達に食べやすい味付けになっています。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：328kcal
タンパク質：15.8g
塩分：1.9g

豚肉とうずら卵には良質なたんぱく質、野菜と干椎茸には食物繊維やビタミン類が豊富に含まれています。

材料	4人分
豚もも肉・豚肩肉角切り (給食では1.5cm角)	各120g
醤油	小さじ1/2
生姜	2g
片栗粉	適量
油(揚げ油)	適量
玉ねぎ	160g
人参	80g
たけのこ水煮	100g
ピーマン	30g
生姜	2g
うずら卵水煮	80g
干椎茸(戻し汁使用)	5g
◆醤油	大さじ1と1/2
◆砂糖	大さじ1と1/2
◆トマトケチャップ	大さじ2
◆米酢	大さじ1
◆中華だし	小さじ1/3
油(炒め油)	小さじ2/3
水	120cc



作り方



- 豚もも肉・豚肩肉角切りは、醤油、すりおろした生姜で下味をつけ、片栗粉をまぶし、185℃の油で揚げる。
- 玉ねぎは1cm幅の短冊切り、人参は5mmのいちよう切り、たけのこは乱切り、ピーマンは1.5cm位の角切り、生姜はみじん切りにする。
- 干椎茸は水につけて戻し、せん切りにする。(戻し汁)
- フライパンに油をひいて、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸を炒める。
- 水、椎茸の戻し汁、うずら卵水煮を加え、中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、ピーマン、◆の調味料を加えて2～3分煮る。
- 揚げた豚肉を加え、混ぜ合わせる。

豚肉の代わりに鶏肉を使用したり、豚肉を揚げずに焼いて、アレンジすることもできます。