



豚肉とたつぷり野菜の ピリ辛炒め

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



👉 アレンジのポイント!



アレンジのもとにした学校給食「豚肉と野菜のピリ辛炒め」

- ◆ 給食で使用するタケノコを旬の野菜のキュウりに
- ◆ ナスは、食べ応えのある輪切りに

1人分
約 **130** kcal

【材料】(4人分)

豚こま切れ肉…120g	ピーマン…40g	片栗粉…小さじ $\frac{2}{3}$ 水…小さじ $\frac{2}{3}$
<下味>	パプリカ(赤)…40g	
しょうゆ…小さじ $\frac{2}{3}$	タマネギ…80g	<合わせ調味料>
ショウガ…少々	キュウリ…60g	中みそ…大さじ1
オクラ…40g	ナス…80g	酒…小さじ2
キャベツ…80g	サラダ油…小さじ1	砂糖…大さじ1
		しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$

コンソメ顆粒…小さじ $\frac{1}{3}$
みりん…小さじ $\frac{2}{3}$
トウバンジャン…小さじ $\frac{1}{8}$

【作り方】

- ① 豚肉は3cmの長さに切る。豚肉に下味を付ける。ショウガをすりおろしてしょうゆと合わせ、豚肉にかけて軽くもんでおく。オクラは軽くゆでてから、斜め切りにしておく。ボウルに合わせ調味料の材料をすべて合わせ、よく混ぜておく。
- ② キャベツは2cmの色紙切り、ピーマンとパプリカは2cmの角切り、タマネギはくし形切りに。キュウリは縦に四つ割りにしてから長さ3cmくらいに切る。ナスは1cmの厚みの輪切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のナスを炒めて取り出しておく。同じフライパンで豚肉を炒めて取り出しておく。

- ④ ③のフライパンで続けて、②のタマネギを炒め、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて、強火で手早く炒める。
- ⑤ ④に③を加える。
- ⑥ 合わせ調味料を加え、オクラとキュウリも加えて、軽く炒め合わせる。
- ⑦ 片栗粉を水で溶き、⑥に加えて混ぜ、とろみがついたら皿に盛る。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会