

学校給食の人気レシピ

豚肉のあんからめ



【材料 4人分】

豚肉(もも) 200g
おろししょうが 少々
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
片栗粉
米粉
揚げ油

ウスターソース 大さじ1
砂糖 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ2/3
鶏がらスープの素 小さじ1/2
水 大さじ2~
片栗粉 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉はカッコ内の調味料で下味をつける（豚肉は、厚めのスライスでも角切りでもよい）。
- ② 揚げ油を170℃程度に温めておく。豚肉に片栗粉と米粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ カッコ内のたれ用の調味料を合わせ、鍋に入れて加熱する。砂糖がとけたら、水分を加えながら味の濃さを調節する。
- ④ たれをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにごま油を加え、揚げた豚肉にからめてできあがり。

学校給食の人気レシピ

厚揚げのオイスターソース炒め



【材料 4人分】

厚揚げ 1/2枚
太もやし 1/2袋
チンゲンサイ 1/2株
きくらげ 5g
ベーコン 20g
おろしにんにく 少々
サラダ油

塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2
オイスターソース 大さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げは、1cm厚さの色紙切りにして、油抜きをしておく。太もやしは下ゆで、チンゲンサイは、2cm幅に切り、下ゆでしておく。きくらげは、水で戻し、千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくを加えて、弱火で香りだしをする。ベーコンを加え、香ばしく炒める。
- ③ もやし、きくらげ、厚揚げの順に加えて炒め、カッコ内の調味料を加えて味を調える。
- ④ 仕上げにチンゲンサイを加え、全体に味がなじんだら、できあがり。（水分が出やすいので、出来るだけ強火で短時間に仕上げます。）

