

★さといもとぶた肉のたれがらめにく

◆材料（4人分）ざいりょう にんぶん

- ・さといも : 160g
 - ・豚肉 : 160g
 - ・こしょう : 少々
 - ・かたくり粉 : 適量
 - ・揚げ油 : 適量
- 《タレ》
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1
 - ・砂糖 : 大さじ 1
 - ・みりん : 小さじ 1 1/2
 - ・水 : 大さじ 1

◆作り方

- ① 豚肉は角切りに切り、こしょうで下味をつける。
- ② さといもは皮をむき、豚肉と同じくらいの大きさに切る。
- ③ ①とさといもにかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ④ 《タレ》の調味料を合わせて、たれを作る。
- ⑤ ③に④をからめる。



◆給食の献立例

三方よしきつねうどん
牛乳

さといもとぶた肉のたれがらめ
ぽんかん

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター