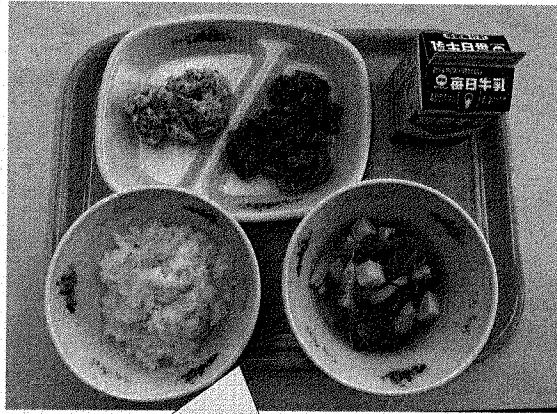


にくいた ★ぶた肉のケチャップ炒め

◆材料(4人分)

・豚肉	: 260 g
・たまねぎ	: 80 g
・ピーマン	: 30 g
・ケチャップ	: 大さじ 2・1/2
・しょうゆ	: 小さじ 1
・さとう	: 小さじ 1
・みりん	: 小さじ 1
・かたくり粉	: 小さじ 1/2

A



◆給食の献立例

ごはん 牛乳

にくいた
ぶた肉のケチャップ炒め

ポテトのこうみあえ

けんちん汁

◆作り方

- ①たまねぎは薄くスライス、ピーマンはせん切りにする。
- ②肉を炒めて、色が変わってきたら、たまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③Aの調味料を加えて炒め合わせる。

☆ごはんによく合うおかずです。

*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