

★^{にく}ぶた肉のケチャップ^{いた}炒め

◆^{ざいりょう}材料 (4 ^{ぶん}人分)

- ・^{ぶたにく}豚肉 : 260 g
- ・たまねぎ : 80 g
- ・ピーマン : 30 g
- ・ケチャップ : ^{おお}大さじ 2・1/2
- ・しょうゆ : ^こ小さじ 1
- ・さとう : ^こ小さじ 1
- ・みりん : ^こ小さじ 1
- ・かたくり粉 : ^こ小さじ 1/2

A



◆^{きゅうしよく}給食の献立例^{こんだてれい}

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳
 ぶた肉のケチャップ炒め^{いた}
 ポテトのこうみあえ
 けんちん汁^{じる}

◆^{つく}作り方^{かた}

- ①たまねぎは^{うす}薄くスライス、ピーマンはせん切り^ぎにする。
- 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^{ぶんにょう}大量調理^{たいりょうちょうり}の場合^{ばあい}のものです。

^{かてい}ご家庭^{ちやうせい}では調整^{ねが}をお願いします。

高島市内学校給食センター