

★ぶた肉とかぼちゃのたれがらめ

◆材料（4人分）

- ・豚もも肉（ブロック）：150g
- ・かぼちゃ：150g
- ・塩・こしょう：少々
- ・かたくり粉：適量
- ・揚げ油：適量
- ・しょうゆ：大さじ 2/3
- ・みりん：小さじ 1
- ・砂糖：小さじ 2



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
ぶた肉とかぼちゃのたれがらめ
ゆずだいこん
こまつなのみそ汁

◆作り方

- ①豚肉、かぼちゃは 2cm角切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ②①にかたくり粉をまぶして揚げる。
- ③Aの調味料を合わせて煮立たせ、タレを作る。
- ④③を②にからめる。

*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