

★ぶた肉のバーベキューソース

◆材料 (4 人分)

- ・豚肉 : 250 g
- ・にんじん : 25 g
- ・ピーマン : 40 g
- ・しめじ : 25 g
- ・油 : 適量
- ・しょうゆ : 4 g
- ・ケチャップ : 6 g
- ・赤ワイン : 4 g
- ・ウスターソース : 2 g
- ・にんにく : 1.5 g
- ・こしょう : 少々
- ・さとう : 6 g
- ・食塩 : 少々
- ・かたくり粉 : 3 g



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
ぶた肉のバーベキューソース
たらこポテト
ビーフンスープ

◆作り方

- ①にんじん、ピーマンはせん切りに、にんにくはみじん切りに、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③野菜を入れてさらに炒め、調味料で味付けする。
- ④水分があれば水溶きかたくり粉を入れ、仕上げる。

☆豚肉を牛肉に変えてもおいしいですよ！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