

9月



豚肉の香味揚げ



給食キャラクター
ひじりくん



この日の給食の組み合わせ

ごはん 牛乳
豚肉の香味揚げ
もずくスープ
おかかあえ



材料（4人分）

	一食材一	一分量一
	豚肉（厚切りか、ブロック）	300g
下味	塩・こしょう	少々
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
	酒	大さじ2
タレ	小麦粉	30gくらい
	かたくり粉	30gくらい
	揚げ油	適量
	砂糖	大さじ1
	こいくち醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	大さじ2～3
	ごま油	小さじ1
	ごま	小さじ1

作り方

- ①豚肉は1cm角、長さ4cmくらいの棒状に切る。（えんぴつより少し太いくらい）
- ②下味の材料をよく混ぜ合わせて、①の肉にまぶして軽くもみこむ。（10分程度）
- ③小麦粉とかたくり粉を同量ずつ合わせて、②の肉につけて、170℃～180℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ④タレの材料をフライパンに入れて、焦げないようにひと煮たちさせてから火を弱めて、揚げた肉を入れる。
- ⑤タレをからめてごま油をまわし入れ、ごまをふり入れる。



豚肉は、ブロックでもトンカツ用でも1cmくらいの厚みがあれば使えます。
甘辛い味のごはんによく合う料理です。
ぜひ作ってみてください。



