

～ 食育の日おすすめレシピ紹介～ **白菜と豚肉のオイスターソース炒め**

<材料 (4人分) >

- ・白菜 120g (2枚)
- ・玉ねぎ 40g (1/3個)
- ・にんじん 20g (1/5本)
- ・ピーマン 12g (1/2個)

- ・豚肉 (小間) 100g
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1 1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・片栗粉 大さじ2

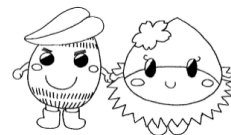
*合わせ調味料

- ・オイスターソース 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・鶏がらスープ 少々

- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 白菜は短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② 豚肉は、酒、しょうゆ、にんにく、しょうがで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ 合わせ調味料を作る。
- ④ フライパンにごま油を入れ、②の豚肉を炒める。火が通ってきたら、にんじん、玉ねぎ、白菜、ピーマンの順に炒め、合わせ調味料を加えて味付けする。



☆水分が出た時は、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけるとよいです。

☆給食では、春雨を加えてアレンジしています。