

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、夏の給食にも登場するピーマンの細切り炒めです。中華風の味つけでごはんがすすむ一品です。食材はレシピのほかに、もやしを入れたり、赤ピーマンをにんにんに変えたりしてもおいしいので、ぜひ給食の味をご家庭でも試してみてくださいね。

ピーマンの細切り炒め



○材料 (大人2人分)

豚肉もも	細切り	200g	
しょうが		1かけ	おろす
サラダ油		小さじ1/2	
★しょうゆ		小さじ1	★下味用
★清酒		小さじ1	★下味用
たけのこ水煮干切り		中1/2本	(80g)
たまねぎ		1/2個	縦1/2 スライス
青ピーマン		3個	縦1/2 スライス
赤ピーマン		1個	縦1/2 スライス
●さとう		小さじ1/2	
●しょうゆ		小さじ2	
●清酒		小さじ1	
●食塩		少々	
●顆粒中華だし		小さじ1/4	
●オイスターソース		小さじ1	
●水		大さじ1	
◎でんぷん		小さじ1	
◎水		小さじ2	
ごま油		小さじ1/2	

● 全部
一緒に
混ぜて
おく

◎ よく
溶いて
おく

つくり方

1. サラダ油で、しょうが、豚肉を炒め、
★のしょうゆと清酒をふりいれて豚肉に下味をつける。
2. たけのこ、たまねぎを加えてよく炒める。
3. 青ピーマン、赤ピーマンを加え、サッと炒める。
4. ●の合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせ味見をする。味をととのえたら、◎水溶き片栗粉をいれてとろみがつくまで炒める。
5. 最後にごま油をまわしかけ、風味づけをする。