

きゅうしょくセンターから こんにちは

～給食レシピの紹介～

★タイ風ポークソテー★



令和3年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

調味料を工夫して、ごはんが進む料理を考えてくれました。豚ロース肉を使用しましたが、小間肉を使ってもおいしくできます。給食では、ベトナム料理の「フォー・ガー」と合わせて提供しました。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚ロース肉	200	4枚	すりおろす ※チューブにんにくでも 代用できます。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	9	大さじ4	
油	6	大さじ2	
ケチャップ	35	大さじ10	
レモン果汁	15	大さじ4	
オイスターソース	10	大さじ2	
砂糖	5	大さじ2	
濃口しょうゆ	7	大さじ1と1/2	
にんにく	8	1片	

〈作り方〉

- ① 豚ロース肉のドリップをふき取り、塩・こしょうを下味として付ける。さらに片栗粉をまぶす。
- ② タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて、火にかけて、①の豚肉を焼く。
- ④ しっかりと火が通ったら、汚れと余分な油をキッチンペーパーで取り除く。
- ⑤ 火を弱めて②のタレを全体にかける。
- ⑥ 肉全体にタレを絡めたら、軽く煮詰めて完成！

※豚小間肉で作る時も作り方は同じです。

※新鮮な長ねぎやしょうが、にんじんを千切りにして、タレと一緒にフライパンに入れて調理をしてもおいしそうですね。