和(なごみ)だより

みやこ京

給食のレシピを届けます！

～６月の献立より～

「豚肉と野菜のオイスターソースいため」

豚肉は、糖質をエネルギーにかえるために欠かせないビタミンB1が多く含まれており、疲労回復に効果があります。

オイスターソースを加えることでコクが出ておいしく仕上がります。

冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもぴったりです。

〈材料　4人分〉

豚肉	140g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	72g(2個)
しょうが	1かけ
たけのこ(缶)	40g
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ2/3
料理酒	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ2弱
こいくちしょうゆ	小さじ1
片くり粉	小さじ1強

＜作り方＞

① たけのこ･ピーマン･たまねぎはせん切りにする。

② しょうがはみじん切りにする。

③ さとう･料理酒･オイスターソース･しょうゆを合わせて調味液を作る。

④ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、②を加えてさらに炒める。

⑤ 肉の色が変われば、たまねぎ･たけのこ･ピーマンの順に加えて炒める。

⑥ ⑤が炒まれば、③の調味液で片くり粉をといて、調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「肉じゃが（ピリカラみそ味）」と
「タコライス風（具）」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を１人分として計算しています。