

給食レシピ紹介

揚げぶたのスタミナソースかけ

～11月16日の献立から～

材料（4人分）

豚ロース肉	4枚
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
おろしにんにく	2g
おろし生姜	3g
長ねぎ（みじん切り）	15g
サラダ油	1g

【しょうゆ 小さじ2 穀物酢 小さじ2 砂糖 大さじ1弱
水 大さじ1】



作り方

- ① 豚ロース肉にかたくり粉をまぶし、中に火が通るまで油で揚げる。
- ② サラダ油でにんにく、生姜、長ねぎをよく炒め、【 】の調味料を加えてひと煮立ちさせ、味をととのえる。
- ③ ②を揚げたぶた肉にかける。

※肉だけでなく、揚げた魚にかけてもおいしく食べられます。
酸味や甘みはお好みで調整してください。