

おすすめ！給食レシピ

NO.11



2月の「めむろまるごと給食」で提供したレシピです。
ぜひご家庭でも作ってください。

SPF豚肉のあまだれがけ

材 料 （4人分）

SPF豚肉（1枚50～70g）4枚

A { しょうゆ…………… 小さじ2
おろし生姜…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1

でんぷん…………… 適量

揚げ油…………… 適量

【あまだれ】

しょうゆ…………… 10cc

さとう…………… 大さじ1と1/2

ごま油…………… 小さじ1

中濃ソース…………… 10cc

水…………… 30cc位

でんぷん…………… 小さじ1/2

★下準備

・調味料Aをあわせ、肉に下味をつけておく

☆作り方

1. 下味をつけた豚肉にでんぷんをまぶし、160～170℃の油で揚げる。
2. あまだれを作る。
しょうゆ、さとう、ごま油、中濃ソース、水を煮立たせてでんぷんでとろみをつける。
(水の量は調味料を合わせた量と同量程度)
3. 揚げた豚肉にあまだれをからめる。

※味つけはお好みに調整してください。

給食ではロース肉で作りました。ひれ肉でもOKです。

