

きんぴら
給食レシピ

きのこと豚肉の炒め物

一人分あたりの栄養価

エネルギー	148Kcal	たんぱく質	10.9g
脂質	6.1g	食塩	1.4g

<材料(4人分)>

豚肉・・・160g

塩・・・少々

こしょう・・・少々

片栗粉・・・小さじ4

しめじ・・・1/4 パック (50g)

えのきたけ・・・1/4 袋 (50g)

玉ねぎ・・・中1/2個

ピーマン・・・中1個

赤パプリカ・・・1/4 個

サラダ油・・・大さじ1

A

清酒・・・小さじ1

三温糖・・・小さじ2

オイスターソース・・・小さじ2

赤みそ・・・大さじ2弱

<作り方>

- ① 豚肉は2cm幅に切り、塩、こしょうをふりかけて片栗粉をまぶし、よく揉みこむ。
- ② しめじは小房に分け、えのきたけは1/3に切る。
玉ねぎは厚めにスライスし、ピーマンと赤パプリカは太めの千切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
フライパンを熱して油をひき、①の豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ④ ②の野菜を炒め、しんなりしてきたら、③の豚肉、合わせ調味料を加え味が全体になじむまで炒める。



切り方のポイント！

ピーマン・赤パプリカ 千切り

