

わたしもコックさん！
子どもの大好きな甘口の味です！

平成 25 年度学校給食応募献立
入賞者 村中小学校 保護者 藤本 佳代さん
学校給食用にアレンジしました。

和風ポークソテー

作り方

- ① 肉を調味液 A に 20 分程つける。
- ② たまねぎは 5mm のスライス、にんじんは細切り、セロリーは斜めのうす切りにする。
- ③ フライパンで①の肉を炒め、にんじん、たまねぎ、セロリーの順に炒め、さとうとみりんを味をととのえ、水で溶いたでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

材料（4 人分） ※分量は目安です

材料	分量	材料	分量
豚肉（平切り）	300g	しょうゆ	大さじ 3
たまねぎ	大 1 個	A 酒	大さじ 3
にんじん	1 / 2 本	にんにく（すりおろし）	1 かけ
セロリー	15 cm	さとう	大さじ 2
でんぷん	小さじ 2 杯	みりん	大さじ 2
		炒め油	適宜

ポイント

- ・豚肉はしっかり炒め、野菜もよく炒めましょう。
- ・ごはんのにのせて丼にして食べても美味しいですよ。



問合先 学校給食課（東部学校給食センター内）（電話 7 9 - 4 8 3 3）