

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和5年7月12日(水) 実施

<豚肉とゴーヤの甘辛煮>



材料 4人分

作り方

A	豚もも肉(2cm角)	150g
	薄口醤油	小さじ1
	酒	小さじ1弱
	ゴーヤ	100g
	片栗粉	40g
B	油	適量
	砂糖	小さじ2
	濃口醤油	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	水	大さじ1
	いりごま	小さじ1

- ① 豚ももにAをもみこんで下味をつける。
- ② にがうりを薄くスライスする。
- ③ ①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ Bを砂糖が溶けるまで加熱する。
- ⑤ ③に④をからめ、いりごまを全体にまぶす。

ゴーヤを薄くスライスして油で揚げたものを、
豚肉と一緒に甘辛く味付けしています。
ゴーヤが苦手な人でも食べやすく、子どもたち
からのリクエストメニューとしても人気の料理です。