

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

令和5年9月6日(水) 実施

<三黒煮>

材料 5人分

A	黒豚もも(角切り)	200g
	料理酒	大さじ1/2
	おろし生姜	少々
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	片栗粉	20g
	さつまいも	150g
B	揚げ油	適量
	三温糖	大さじ1/2
	黒砂糖(粉)	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1/2強
	濃口しょうゆ	小さじ1強
	黒酢	小さじ1
	みりん	小さじ1
水	大さじ1弱	



鹿児島市立松元学校給食センター



作り方

- ① さつまいもは2cm位の角切りにカラリと揚げる。
- ② 豚肉にAで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ Bの調味料を加熱し、タレを作る。
- ⑤ タレと揚げたさつまいも、豚肉をからめる。

鹿児島の黒の中から黒豚・黒酢・黒砂糖の
3つを使ったメニューです。黒パワーでスタミナを
つけましょう。