

給食献立 レシピのご紹介

おかずとスープ

豚肉のノルウェー風

材料・子供1人

豚肉（薄切り）	50 g
しょうが	1 g
しょうゆ	1.5 g
酒	2 g
片栗粉	8 g
トマトケチャップ	10 g
ウスターソース	3 g
砂糖	1 g
油	5 g



作り方

●下準備●

豚肉は、すりおろしたしょうが汁・しょうゆ・酒に漬けて下味をつける。

- ① トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖を鍋に入れて火にかけて、砂糖を溶かしソースをつくる。
- ② 下味をつけた豚肉を、片栗粉をまぶしながらひと口大の大きさ(25 g位)にまとめ、180℃の油で揚げる。
- ③ 揚げた肉に①のソースをからめる。

ポイント

- ケチャップとウスターソースの甘辛味で、砂糖も入っているので酸味が少なく、子供も食べやすい味付けになっています。

玉葱とわかめのスープ

材料・子供1人

玉葱	20 g
わかめ(乾燥)	0.5 g
にんじん	10 g
顆粒コンソメ	0.8 g
しょうゆ	2.5 g

作り方

●下準備●

人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、わかめは水で戻し、食べやすい長さに切る。

- ① 鍋に水、人参、玉葱を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② わかめを入れ、コンソメ、しょうゆで味付けする。