



主菜



# 豚肉のケチャップ和え



「苦手なピーマンもこれなら食べられた！」という声が届いた子どもたちから好評のメニューです。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

豚肉角切り	200g
(A)	
醤油	小さじ1
酒	小さじ1/2
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
でん粉	40g
揚げ油	適量
にんじん	1/5本(20g)
青ピーマン	1個(30g)
コーン	30g
(B)	
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	大さじ1
赤ワイン	小さじ1

## 作り方

- ①しょうが、にんにくをすりおろす。
- ②豚肉を(A)の調味料に漬け込む。
- ③②にでんぷんをまぶして揚げる。
- ④にんじんはいちょう切り、青ピーマンは細切りにして下茹でする。
- ⑤(B)の調味料をフライパンで煮立て、豚肉と下茹でした野菜、コーンを加えて和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・豚肉のケチャップ和え
- ・ジュリエンヌスープ
- ・いちごジャム

