

上郡町学校給食 レシピ集

～国際献立編～

アメリカ



<ポークチャップ>

材料	量 (4人分)
豚肉	4枚
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
パイナップル	40g
ケチャップ	20g
薄口しょうゆ	大さじ 1/2



<作り方>

- 1、にんにくとパイナップルはペースト状にし、薄口しょうゆと一緒にひと煮立ちします。
- 2、豚肉に塩こしょうをして下味を付け、フライパンで焼きます。
- 3、上から1で作ったタレをかけて完成です。

<酢豚>

中国



材料	量 (4人分)
豚肉 (角切り)	160g
薄口しょうゆ	少々
片栗粉 (衣用)	大さじ 1 と 1/2
たまねぎ	100g
人参	20g
ピーマン	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
さとう	大さじ 1/2
ケチャップ	小さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
片栗粉 (餡用)	少々



<作り方>

- 1、豚肉に塩こしょうし、下味を付け片栗粉をまぶします。
- 2、たまねぎ、人参、ピーマンは食べやすい大きさにカットします。
- 3、豚肉を油で揚げ、野菜にも火を通します。
- 4、みじん切りにしたにんにくと生姜に、Aの調味料を合わせひと煮立ちさせた後、3の具材を加えて、片栗粉でとろみをつけたら完成です。

A