

上郡町学校給食 レシピ集

<回鍋肉>

材料	量(4人分)
豚肉	140g
キャベツ	140g
人参	25g
にんにく	1かけ
豆板醤	少々
甜麺醤	小さじ2
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
油	小さじ1/2



<作り方>

- 1、キャベツは1口サイズ、人参はいちょう切りにします。
- 2、豚肉を油で炒め、他の具材にも火を通します。
- 3、調味料を加えて完成です。

※お好みで豆板醤の量を調節してください。

<ジャーマンポテト>

材料	量(4人分)
ベーコン	40g
じゃがいも	160g
たまねぎ	60g
パセリ	少々
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、じゃがいもは1口サイズに切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、鍋に湯を沸かし、じゃがいもをゆがきます。
- 3、別のフライパンでベーコンと玉ねぎを炒め、ゆがいたじゃがいもを加えます。
- 4、じゃがいもが粉をふいてきたらパセリをちらし、調味料で味付けして完成です。