

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【かぼちゃのごまがらめ】

＜材 料 2人分＞

豚小間切れ	60g	
酒	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
かぼちゃ	150g	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ2
	水	大さじ1
	白すりごま	大さじ1



1人分エネルギー 258kcal 塩分相当量 1.4g

＜作り方＞

- ① 豚肉は、酒としょうゆで下味をつける。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、素揚げにする。
- ③ 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ Aの調味料を鍋に煮立たせて、揚げたかぼちゃと豚肉にからめて仕上げにすりごまをからめる。

＜調理のポイント＞

かぼちゃは大きく切ると調味液をからめる時こわれやすいので小さめに切ります。薄切りにすることで味もなじみやすくなります。

＜コメント＞

冬至献立などに使います。かぼちゃをたっぷり食べられます。

