

## 豚肉のかいん揚げ

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備考（作り方など）	
豚もも肉 （幅1cm×厚さ1cm×長さ5cmの 短冊切り）	270g	270g	<b>①</b> 豚肉を①に漬けて、15分程度置く。 <b>②</b> ①の汁気を取って、でんぷんをまぶして揚げる。 ※180℃で3分程度	
①	しょうゆ	大さじ1		<b>③</b> ②の調味料を加熱し、白いりごまを加え、たれをつくる。
	生姜（みじん切り）	1/3 かけ		
でんぷん（衣用）	大さじ6	54g		
油（豚肉揚げ用）	適量	適量	<b>④</b> ③に②を加え、和えたら完成。	
②	しょうゆ	小さじ2		
	水	小さじ1		
	上白糖	大さじ2と1/3		
	白いりごま	大さじ1/2		

※ごはんが進むよう、甘辛い味付けにしています。給食で人気のメニューの一つです！

※豚肉を「イカ」に代えて作ることも可能です。

