

かぼちゃの酢豚

す ぶた

野菜

家庭

夏



ここがポイント！

家庭からの応募料理が定番化した料理。
野菜は加熱するとかさが減るので、
一品で1日の野菜摂取量の
1/3を摂ることができます。



1人分の栄養価

エネルギー	188kcal
たんぱく質	8.8g
カルシウム	37mg
食物繊維	3.6g
塩分	1.1g

材料 (4人分)

ぶた肉(ブロック)	120g	たけのこ	80g
☆しょうゆ	小さじ2	ピーマン	30g(1個)
☆酒	小さじ2	★トマトケチャップ	大さじ2
☆しょうが	10g	★しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ3	★砂糖	小さじ4
かぼちゃ	150g(1/8個)	★酢	小さじ2
にんじん	120g(1/2本)	★中華だし(顆粒)	小さじ1
たまねぎ	350g(1と1/2個)	★水	大さじ3
		揚げ油	適量

作り方

- しょうがをすりおろす。ぶた肉は一口大に切り、☆で下味をつける。
- かぼちゃ、たまねぎは2cmの角切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、ピーマンは細切りにする。
- ①にかたくり粉をまぶして揚げる。かぼちゃは素揚げにする。
- にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマンの順にいためる。
- ★を入れる。
- ③を加えてひと混ぜしたら、出来上がり。



※学校給食では、いためる時に油を入れませんが、調理器具に応じてご使用ください。