

アスパラのじゃが豚炒め

材料 (小学生5人分)

じゃがいも	400g
揚げ油	適量
アスパラ	120g
豚肉(切り落とし)	120g
料理酒	小さじ1
上白糖	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/3
白ごま	適宜

作りかた

- ① 豚肉に酒をまぶして5~10分置く。
- ② じゃがいもは皮をむいて、食べやすい大きさに切って揚げる。
- ③ アスパラを3cmほどの長さに切ってさっと茹でる。
- ④ フライパンに砂糖・みりん・しょうゆを入れ火にかけ、砂糖が溶けてきたら①の豚肉を加える。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、じゃがいも、アスパラを入れる。
- ⑥ 最後にごま油をまわしいれ、ごまをふる。

Memo

じゃがいもは時期や品種によって甘さが違うので、お好みで砂糖の量を調整してください。給食では、(5~10月ごろの端境期をのぞいて)池田町産のメークインを使用しています。じゃがいもは揚げずにレンジでチンして調理してもおいしいかと思います♪

豚肉の割合を増やすと、ごはんがすすむおかずになります★

