

## 3月のおすすめメニュー(小学校14日・中学校11日) ☆三

- ・牛乳 ・ご飯
- ・黒酢酢豚の鮮やか炒め
- ・ごま味噌和え
- ・かき玉スープ ・りんごゼリー

この日の献立は、11月に行われた高校生による給食コンテストの入賞献立で、御殿場高校の生徒が考えた「色鮮やかスタミナ給食」です。

鮮やかな料理で、食事を楽しみ雰囲気を作りたいという思いが込められています。



### 「黒酢酢豚の鮮やか炒め」 (4人分)

### レシピを紹介!

#### 【材料】

豚もも肉(2cm角)	160g
しょうが	8g
しょうゆ	8g
片栗粉	20g
揚げ油	適量
玉ねぎ	120g
青ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
炒め油	4g
A 黒酢	8g
砂糖	24g
しょうゆ	32g
酒	12g
片栗粉	4g

#### (作り方)

- ① しょうがはすりおろし、しぼる。玉ねぎは千切り、ピーマンは2cm角切りにする。
- ② 豚肉にしょうが汁、しょうゆで下味をつける。
- ③ ピーマンを下茹ですておく。
- ④ ②に片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 玉ねぎを炒め、Aの調味料で煮る。
- ⑥ ⑤に③、④を入れ、さっと炒める。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

ピーマンは茹ですぎない、炒めすぎないを意識すると色よく仕上がります!

