

豚肉のアーモンドがらめ

材料（1人分）

豚肉(ブロックのもの)	50g	
●塩こしょう	少々	
●酒	小さじ1/4	
上新粉	小さじ2	
揚げ油	適量	
アーモンド	3g	
たれ	しょうゆ	小さじ1/2
	さとう	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/6
	酒	小さじ1/4
	水	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/6

作り方

- ① 豚肉は、1. 5～2cm程度の角切りにし、●印の調味料で下味をつける。
- ② ①に上新粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ③ たれの調味料（片栗粉以外）を火にかけ、加熱する。煮立ったら、片栗粉は同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④ ②の豚肉に、③のたれとアーモンドをからめる。



アーモンドは、ダイスカットをローストしてあるものがおすすめです。なければ、軽く炒って使いましょう。

にんじんの炒めもの



材料（1人分）

にんじん	35g
ツナ缶	10g
かつお節	1g
油	適量
しょうゆ	小さじ1/4
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1/6

作り方

- ① にんじんは、せん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしたら、ツナ缶を入れて炒める。
- ④ 調味料で味つけし、仕上げにかつお節とごま油を混ぜ合わせる。

給食で、人気のメニューです。沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」のようなメニューです。卵入りのレシピは、「おべんとうに おすすめレシピ(平成25年)」から、「にんじん炒め」で、ご覧いただけます。

