

夏野菜のチリソースいため

(材料 4人分)

- 豚もも肉 200g(2cm角)
- 片栗粉 1/3カップ
- 揚げ油 適宜
- なす 1本(乱切り)
- ピーマン 1個(5mm幅スライス)
- 黄ピーマン 1/5個(5mm幅スライス)
- 赤ピーマン 1/5個(5mm幅スライス)
- 長ねぎ 1/4本(2cm幅小口切り)
- ★ さとう 大さじ1/2
- ★ 酒 小さじ1
- ★ しょうゆ 小さじ1
- ★ トマトケチャップ 大さじ1と2/3
- ★ トウバンジャン 少々
- ★ 中華だしの素 小さじ1
- ★ 酢 小さじ1/2
- ★ おろししょうが 小さじ1/4
- ★ おろしにんにく 小さじ1/4



(作り方)

- ① 豚肉・野菜はそれぞれの大きさに切る。
- ② ★印の調味料を混ぜておく。
- ③ 豚肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ フライパンに油をひいて野菜をいため、★印の調味料を加える。
- ⑤ ④と揚げた豚肉をからめる。

中島小学校の児童が考えた
献立です！



夏が旬のピーマンやナスなどの野菜を使っています。
カラフルな見た目と、トウバンジャンのピリッとした味付けが暑い夏に食欲をそそります。
また、豚肉にはエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB₁が多く含まれているので、夏バテ防止にぴったりの料理です。