

回鍋肉



回鍋肉は中国四川省の料理です。「回」は帰る、戻るという意味があります。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒められたのが、回鍋肉の名前の由来となっています。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	200g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
キャベツ	葉4枚(380g)
ねぎ	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
赤みそ	大さじ1/2
酒	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1
トウバンジャン	少々

調味料

一人分の 栄養価

エネルギー 125kcal
たんぱく質 9.2g



1 キャベツを3cmの角切り、ピーマン・パプリカ(又は赤ピーマン)を2cmの角切り、ねぎをななめ切りにする。
にんにく・しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)



2 調味料を合わせておく。



3 フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・トウバンジャンを入れて炒める。



4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。



5 ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤ピーマン)・キャベツを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。



ごはん 牛乳
回鍋肉 中華スープ
いちごゼリー

2019年5月の給食献立より

