



かりん揚げの日の給食（献立）



かりん揚げ

豚肉のかりん揚げ レシピ

【材料】 （作りやすい分量）

- | | | | |
|---------|-------------|--------|-------------|
| ・豚肉(もも) | 200g | ・ケチャップ | 40g(大さじ2強) |
| ・しょうが | 30g(3かけ) | ・砂糖 | 2.5g(小さじ1強) |
| ・しょう油 | 10g(大さじ1/2) | ・チンゲン菜 | 125g(1株) |
| ・片栗粉 | 25g(大さじ3) | ・揚げ油 | |

【作り方】

- 1.豚もも肉は、すりおろしたしょうが、しょう油で下味をつけます。
- 2.1に片栗粉をまぶして、180度の油で揚げます。
- 3.鍋に、ケチャップと砂糖をひと煮立ちさせます。
- 4.3のたれに油を切った2をからめます。
- 5.チンゲン菜を塩水で茹で、細切りにして添えたら完成です。

保育園の子どもたちに人気のメニューです！ぜひ、作ってみてください！