

調布市産野菜
きゅうり使用

学校給食おすすめレシピ



豚肉ときゅうりの炒め物

《材料（4人分）》

炒め油	小さじ1/2	もやし	55 g
生姜	2.5 g	人参	20 g
豚小間切れ肉	30 g	しょうゆ	小さじ2
キャベツ	70 g	砂糖	小さじ3/4
きゅうり	40 g	酢	小さじ1
		ごま油	小さじ1/3

《作り方》

- ① きゅうりは縦半分の斜め切りにする。
- ② 人参、生姜は千切りにする。
- ③ キャベツは短冊切りにする。
- ④ もやしは電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、生姜を炒める。
- ⑥ ⑤に豚肉を加えて炒め、色が変わったら野菜と調味料を加えて炒める。
最後にごま油を回し入れる。