



豚肉のかりんあげ

H27 箕輪中部小学校



〈野菜たくさん
バランスメニュー〉

- ・ご飯
- ・豚肉のかりんあげ
- ・さつま芋の粉チーズ和え
- ・野菜ときのこのみそ汁
- ・クリーミーヨーグルト
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

甘辛い味付けがご飯に合います。
鶏肉でも作れます。

■材料 /4 人分

豚もも肉 …… 200g
濃口しょうゆ 小さじ2
おろししょうが 10g
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

A [砂糖 …… 大さじ4
濃口しょうゆ 大さじ2弱
白いりごま … 小さじ2
レタス …… 4枚

■作り方

- ① 豚もも肉は棒状に切る。
- ② ①に濃口しょうゆとおろししょうがで下味をつける。
- ③ 片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④ Aでタレを作り、③を加えてからめる。
- ⑤ 白いりごまを煎る。
- ⑥ レタスをしいて、④のをせ、⑤をふる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 232kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.2g 炭水化物 15.9g 食塩相当量 1.6g