

主菜	豚肉の黒こしょう炒め
-----------	-------------------



料理の特徴

黒こしょうは、白こしょうに比べると香りやピリッとした刺激があります。少量加えることで、具材の味を引き出し、うす味でおいしく仕上げることができます。

エネルギー154kcal、食塩相当量 0.9g

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

油	小さじ1	
豚肉 （もも肉・肩肉、薄切り）	260g	
塩	少々	
たまねぎ	140g(中 2/3 個)	
にんじん	70g(中 1/2 本)	
A	しょうゆ	小さじ2弱
	オイスターソース	小さじ1強
	酒	小さじ1弱
	粗びき黒こしょう	少々
にら	16g(1/5 束)	
片栗粉	小さじ2弱	
	水	大さじ1弱

作り方

- 1 豚肉は5cm幅に切り、塩で下味をつけておく。
- 2 たまねぎは1/2に切ってから1cm幅に切る。にんじんは短冊切り、にらは2cm幅に切る。
- 3 フライパンに油を入れ、火をついたら1の豚肉を加えよく炒める。
- 4 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 5 野菜がしんなりしたら、Aの調味料を加えて味を調える。
- 6 にらを加えてさっと炒めたら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて仕上げる。

給食の献立（中学校）



- 麦ごはん
 豚肉の黒こしょう炒め
 塩だれ野菜
 ピリ辛中華スープ
 牛乳
 * エリンギやしめじなどのきのこを入れたり、青みをピーマンやチンゲン菜などに替えたりしてもよいでしょう。
 * 給食では、粗びき黒こしょうと粉こしょうを併用しています。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。