

11月22日給食メニュー

きゃべつの豚肉まき

【材料 4人分】

きゃべつ	200g
豚うす切り肉	250g
しょうが	5g
にんじん	30g
塩	少々
A	
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水溶き片栗	少々



【作り方】

- ① Aの調味料を鍋に合わせて最後に水溶き片栗粉を入れタレを作っておく
- ② きゃべつは千切りにし、塩もみをしておく
- ③ にんじんはせん切りにする
- ④ ②を絞って水切りをし、みじん切りにしたしょうがと③を混ぜる
- ⑤ 豚うす切り肉を少し重なるように並べ、④のきゃべつをのせて巻く
- ⑥ フライパンに油をひき、巻き終わりが下になるように肉巻きを乗せ、中火でフライパンにフタをして焼いていく。途中焦がさないように向きを変えて焼く。
- ⑦ 好きな大きさに切り分け、①のタレを塗って完成！

☆人参は軽く火を通すと柔らかくできます。

☆巻く時は、しっかり巻くようにしてください。