

地場産物

豚肉の柿ソース炒め



エネルギー
143kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・豚肉	30 g
・サラダ油	0.5 g
・土しょうが	0.8 g
・おろしにんにく	少々
・玉ねぎ	40 g
・にんじん	10 g
・濃口しょうゆ	3.5 g
・柿ピューレ	2 g
・みりん	1.5 g
・砂糖	1 g
・かたくり粉	0.3 g

作り方

1. 具材を切る。
土しょうが…みじん切り
玉ねぎ…うす切り
にんじん…せん切り
2. 鍋に油を熱して土しょうが・おろしにんにくを炒め、肉を入れてよく炒める。
3. 玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、調味料を入れてさらに炒める。
4. 味を調え、水溶きかたくり粉を加えて仕上げる。

ひとことメモ

給食では、奈良県産の柿ピューレを使用しています。
柿の優しい甘みを感じる料理です。

