

令和 3 年度 教育委員会賞

## 野菜たっぷりポークチャップ



【受賞者のおすすめポイント】  
キャベツなど野菜がたっぷり  
で、栄養がとれます。  
ご飯にとっても合う献立です。

※給食用に献立をアレンジしています。

### 【材料】（4人分）

・豚肉（半角切り）	120g	・サラダ油	小さじ1
・ガーリック	少々	・コンソメスープのもと	少々
・塩	少々	〈A〉	
・洋こしょう	少々	・トマトケチャップ	大さじ2と2/3
・片栗粉	大さじ1と1/3	・ソース	小さじ1
・小麦粉	大さじ1と1/3	・しょうゆ（こいくち）	小さじ1/2
・揚げ油	適量	〈水溶き片栗粉〉	
・キャベツ	200g	・片栗粉	小さじ1弱
・カットしめじ	60g	・水	小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は下味をつける。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ 下味をつけた豚肉の汁気をきり、片栗粉と小麦粉をつけ、揚げ油でからっと揚げる。
- ④ サラダ油を熱し、キャベツ、カットしめじを炒める。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、〈A〉で調味し、炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ ③を加えて混ぜる。