

努力賞（学校給食部門 No.45）

じゃがいも入り青椒肉絲

料理名		
材料	分量（1人分）	作り方
豚肉	35g	①じゃがいも、ピーマンを細切りにする。 ②でん粉を水に溶かしておく。 ③フライパンに油とにんにくを入れて熱する。 ④豚肉を炒めて、そのあとにじゃがいもを加えてさらに炒める。 ⑤火が通ったら、ピーマンを加えて調味料（★）で味つけする。 ⑥最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
じゃがいも	40g	
ピーマン	10g	
★生おろしにんにく	0.3g	
★砂糖	1g	
★みりん	1g	
★オイスターソース	3g	
★濃口しょうゆ	2g	
★清酒	2g	
でん粉	1g	
油	1g	
ごま油	0.5g	



作成：長崎市教育委員会