

豚肉のゆずソース



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
豚もも角切り	50	
酒	2	下味
食塩	0.1	↓
こしょう	0.01	↓
澱粉	4	粉付け
揚げ油	6	揚げる
水	1	ソース
みりん	2	↓
砂糖	3	↓
醤油	4	↓
生姜（おろし汁）	0.1	↓ すりおろす
ゆず（しぼり汁）	1.5	↓ しぼり汁
澱粉	0.7	↓ 水溶き

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① 豚肉に酒、食塩、こしょうで下味を付ける。
- ② 鍋に水、みりん、砂糖、醤油を入れて加熱し煮立たせる。
- ③ 煮立てた鍋に生姜のおろし汁とゆずのしぼり汁を加え、水溶き澱粉でとろみをつけて、ゆずソースを作っておく。
- ④ 豚肉に澱粉を付けて油で揚げる。
- ⑤ 揚げた豚肉にゆずソースをからめて仕上げる。



<栄養士からのコメント>

子どもたちには食べづらいゆず料理ですが、豚肉の揚げ物にすれば、おいしく食べられます。給食では冬至の日の行事食として登場しました。お好みでゆずの皮を加えても風味が増しておいしくいただけます。

