

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★ホイコーロー★

材料（給食4人分のめやす分量です）

ぶた肉	：	80g
キャベツ	：	140g
にんじん	：	30g
ピーマン	：	20g
●しょうが	：	ひとかけ
●にんにく	：	ひとかけ
●酒	：	小さじ1弱
●さとう	：	小さじ1強
●赤みそ	：	小さじ1と1/2
●こい口しょうゆ	：	小さじ1強
●中華だしの素	：	0.8g（小さじ1/5）
●かたくり粉	：	小さじ1強 （同量の水でとく）
●油	：	適量

4/11の給食に登場しました（東部）
4/25の給食に登場します（西部）
甲賀市産キャベツを使っています。



作り方

- ① しょうが、にんにくはすりおろし、酒といっしょにぶた肉の下味としてまぶしておく。
- ② キャベツは1cm程度の大きさに、にんじん・ピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶた肉をいためる。
- ④ ぶた肉の色が変わったら、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に加えていためる。
- ⑤ 材料に火がとおったら調味料で味をつける。
- ⑥ 水でといたかたくり粉を加え、加熱してとろみをつけて完成。

～ふるさと食材のご紹介 『青ねぎ』～

甲賀市の学校給食の青ねぎは、一年中甲賀市産です。土山町のねぎ農家さんのお話です。「青ねぎは、料理のメインになる食材ではないですが、いろいろな料理に使える万能野菜です。一年を通して食べてもらえるように作り方を工夫しながら、食べた人においしいと言ってもらえるよう毎日がんばって栽培しています！」とのこと。4月の給食には6回登場します。

どの料理に入っているかな？お楽しみに！！