

こんなアレルギー対応食をつくっています。

# 豚肉とポテトの揚げがらめ

一般給食は「豚肉とレバーのごまがらめ」でした。レバーとごまが食べられない方に作った対応食です。

## 一般給食



お弁当のおかずにもおすすめです！



## アレルギー対応食



### 材料 <4人分>

豚肉（角切り）・・・ 240g  
酒・・・ 小さじ2  
片栗粉・・・ 適量  
じゃがいも・・・ 100g  
揚げ油・・・ 適量

酒・・・ 小さじ2  
しょうゆ・・・ 大さじ1  
さとう・・・ 大さじ1  
みりん・・・ 小さじ1と1/2  
水・・・ 大さじ1と2/3

### 作り方

- ① 豚肉に酒をまぶす。
- ② じゃがいもは皮をむいて2cm角のサイコロ状に切り、水にさらす。
- ③ ②の水気を軽く取り、170℃の油でじゃがいもを素揚げにする。
- ④ 豚肉は片栗粉をまぶして揚げる。  
（※ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れると簡単に衣づけができます！）
- ⑤ ★の調味料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、③④をからめて出来上がり。

