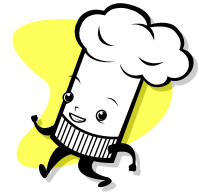


# とうもろこしと豚肉の炒め物



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

## 材料: 4人分

豚肉スライス	60 g	
たまねぎ	85 g	
にんじん	45 g	
冷凍とうもろこし	80 g	
ピーマン	25 g	
サラダ油	大さじ 1/2	
しょうゆ (こいくち)	小さじ 1 弱	
<table border="1"><tr><td>A</td></tr></table> でん粉	A	小さじ 2
A		
<table border="1"><tr><td>A</td></tr></table> 水	A	小さじ 1
A		
塩	少々	
洋こしょう	少々	

## 作り方:

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りし、ゆでる。
- ② ピーマンはゆでた後、冷却し、水気をきる。
- ③ 冷凍とうもろこしはゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、とうもろこしを入れ、炒める。
- ⑥ しょうゆで調味し、ピーマンを加えて炒める。
- ⑦ 

A
---

 水どきでん粉を入れ、炒める。
- ⑧ 塩、こしょうで味をととのえる。