

2014年10月～12月村上市給食

4	料理名	豚と柿のバルサミコ炒め
	コメント	肉と甘さのある果物は好相性です。さらに柿にとても合うバルサミコ酢でまとめます。
	材料 (4人分)	豚ロース薄切り肉 200g さわし柿 1個 小松菜 1/4把 醤油 大さじ1 バルサミコ酢 大さじ1 酒 大さじ1 白ごま 大さじ1 オイスターソース 小さじ1 小麦粉 適量 サラダ油 大さじ1/2
	作り方	1、醤油、バルサミコ酢、酒、白ごま、オイスターソースをすべて混ぜ合わせておく。 2、さわし柿は拍子切りにする。 3、小松菜は5cm幅に切り下茹でしておく。 4、1cm幅に切った豚肉に薄く小麦粉をまぶす。 5、フライパンに油を温めて、豚肉を焼き、色が変わったら、1の調味料を入れ、柿と小松菜も加えてさっと炒め合わせる。
	ワンポイント	どのような肉でもフルーツとバルサミコ酢はとても合います。