

給食メニューを

作ってみよう！

ルーローハン（魯肉飯）

材料（1人分）

豚肉……………50g
 油……………0.2g
 しょうが……………0.2g
 にんにく……………0.1g
 たまねぎ……………20g
 にんじん……………8g
 たけのこ……………10g
 酒……………0.5g
 砂糖……………3.1g
 濃口しょうゆ……………4g
 オイスターソース……………2g
 こしょう……………0.01g
 でん粉……………0.5g

作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろしみじん、たまねぎはいちょう切り、にんじん・たけのこはせん切りにする。
- ② 油でしょうが・にんにく・豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・たけのこを加えて炒める。
- ④ 味付けをし、煮詰める。
- ⑤ 水溶きでん粉でとじる。
- ⑥ ご飯の上にかける。



台湾料理です。
 豚肉を甘辛く煮込み、
 ご飯にかけて食べる丼物。

