

ミートボールの酢豚風

<材料：4人分>

ミートボール	150g
揚げ油	適量
生揚げ	150g
ピーマン	2~3個
たけのこ水煮	80g
人参	80g
玉ねぎ	200g
乾燥椎茸	2g
油	小1
砂糖	大2弱
しょうゆ	小2強
トマトケチャップ	50g
中華スープの素	小1/2
水	150g
酢	小1~2
塩	少々
でん粉	小1
溶き水	小2



<作り方>

- ①生揚げは一口大に切り、ピーマンは小さめの乱切り、たけのこ・人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、椎茸は戻して千切りにする。
- ②ミートボールは素揚げする。
- ③油を熱し、にんにく、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④7割以上火が通ったら、たけのこ、椎茸を入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、ピーマン、調味料を入れて味を調える。
- ⑥水溶きでん粉でとろみをつけてひと煮立ちさせる。

お好みで酢の飛ばし具合を調整してください。給食では野菜が苦手な人のために、具材を小さめに切っていますが、お好みで具材を乱切りにするなど、アレンジをしてみてください。

