

7月の給食より

# ポークチャップハワイアン

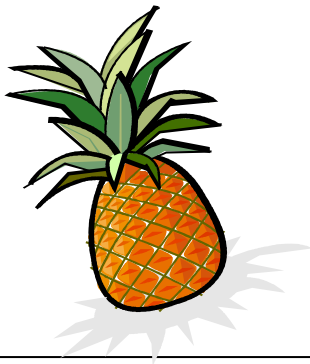


材料（4人分）

{ 豚もも肉 260g  
塩・こしょう 少々  
かたくり粉 大さじ5  
揚げ油 適量

パイナップル 100g  
(スライスで約2~3切)

※ { さとう 大さじ1  
ウスターソース 小さじ2  
赤ワイン 小さじ2  
トマトケチャップ 大さじ2



## 《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、下味をつけておく。
- ② パイナップルは汁気を切り、8等分に切る。
- ③ 小鍋に※の調味料（さとう・ウスターソース・赤ワイン・トマトケチャップ）を沸かし、タレを作る。
- ④ 豚肉にかたくり粉をまぶし、油（約180℃）で揚げる。
- ⑤ 揚げた豚肉が熱いうちに、パイナップルと③のタレを加え、さっくりと混ぜ合わせる。