

ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き



エネルギー：106kcal
たんぱく質：10.1g
食塩相当量：0.7g
(1人当たり)

ワンポイント

お肉を柔らかくしたいときは、豚肉の両面に片栗粉をまぶしてから焼きます。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ぶたにく
豚肉…160g

きゅうしょうく しょうが
刻んだ生姜…小さじ1

こいくち
濃口しょうゆ…大さじ1

たまねぎ…160g

しょうしょう
にんにく…少々

さとう…小さじ1

はなねぎ…16g

あぶら…小さじ1

さけ
酒…小さじ1

作り方

① にんにく、生姜はみじん切り、たまねぎは薄切り、はなねぎ

は小口切りにする。

② 油でにんにく、生姜を炒め、香りを出す。

③ 豚肉をほぐし炒める。

④ たまねぎを加える。

⑤ 調味料、はなねぎを加える。