

スタミナ焼肉



〈材料〉 作りやすい分量

・豚肉	250g	◎砂糖	大さじ1
・しょうが	1/2 かけ	◎お酒	小さじ2
・にんにく	1/2 かけ	◎しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/4 本	◎みそ	大さじ1
・たまねぎ	1/4 個	・いりごま	小さじ2
・にら	20g	・とうがらし	お好みで
・炒め油	適量	・ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

～下準備～

- ・しょうがとにんにくはすりおろしておく。
- ・にんじんはせん切りか短冊切り、たまねぎは薄切り、にらは2～3cm幅に切っておく。
- ・◎の調味料は合わせておく。

- ① フライパンに炒め油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが出てきたらお肉を加え炒める。
- ② お肉に火が通ってきたらにんじんとたまねぎを入れてさらに炒める。
- ③ 合わせておいた◎の調味料を入れ、全体にいきわたるように混ぜる。
(味が濃い場合は大さじ1弱のお水をいれてもOK)
- ④ にらといりごま、お好みでとうがらしを入れて炒め合わせる。
- ⑤ 最後に香りづけのごま油を入れて完成！

- ・給食だと一人分のお肉は60gです。
- ・豚ばら肉や、もも肉、こま肉などなんでもおいしく仕上がります。
- ・給食のレシピから家庭で作りやすいように食材の量などを調整しています。