

給食レシピ紹介

焼き肉丼の具

今月は、「焼き肉丼の具」を紹介します。

《材料：4人分》

豚肉：160g 料理酒：小さじ1/3 玉ねぎ：100g 人参：30g 生姜：4g

にんにく：0.8g サラダ油：小さじ1

④（料理酒：小さじ2 砂糖：大さじ1 みりん：小さじ1/2

こいくちしょうゆ：大さじ1 豆板醤：0.4g）

《作り方》

- ① 豚肉に料理酒をふっておく。玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、生姜とにんにくはみじん切りする。
- ② フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを香りがするまで炒め、豚肉を加える。
- ③ 玉ねぎ、人参を加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、④を加え調味する。

市販のタレを使わず、お家にかかる調味料で作ることができます。
豚肉を牛肉に変えたり、野菜を増やして炒め物にしたりすることもできます。



☆4月の給食に登場します！お楽しみに！☆

