



お家 de 給食

「スタミナ焼き肉」

◎材料

・豚肉 (ロース)	120g
・豚肉 (ももスライス)	120g
・にんじん (千切り)	20g
・ながねぎ (小口)	50g
・にら (2~3cm幅)	40g
・しょうが (みじん)	4g
・にんにく (みじん)	1.2g
・油	2g (小さじ1/2)

合わせ調味料

・砂糖	} A	小さじ1強
・酒		大さじ2
・醤油		小さじ1
・みそ (白)		大さじ2強
・とうがらし		辛さはお好みで
・水		小さじ2弱
白ごま (いりごま)		4g

◎作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒める。
- ③豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ④にんじんを入れ、火を通す。
- ⑤ながねぎ、にらを入れしんなりするまで炒める。
- ⑥①を入れ味を調える。
- ⑦仕上げに、ごまを入れる。完成。

*分量は4人分です。



お家 de 給食

「こぎつねずし」

*分量は4人分です。

◎材料

・酢飯	280g
・豚ひき肉	80g
・にんじん (千切り)	80g
・油揚げ (1/2短冊・油抜き)	48g
・油	小さじ1/2
・さとう	大さじ1強
・酒	小さじ1・1/2
・だしのもと	小さじ1弱
・しょうゆ	大さじ1
・さやえんどう (斜め1cm・茹でる)	8g

◎作り方

- ①酢飯を用意する。
- ②フライパンに油をしき、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③にんじんを加えしんなりするまで炒める。
- ④調味料を入れる。
- ⑤全体に味が回ったら、油揚げを加え、味を染み込ませる。
- ⑥①に⑤を混ぜ合わせ、さやえんどうをちらす。完成。

