

# 学校給食レシピ紹介



## スタミナ焼き肉

### 材 料 1人分

豚もも赤身（薄切り）	65 g	} 5×5×0.2 下味		
清酒	0.9 g			
こしょう	0.01 g			
こいくちしょうゆ	1.4 g			
サラダ油	1.3 g			
にんにく	0.3 g	みじん切り		
ねしょうが	0.3 g	みじん切り		
にんじん	15 g	せん切り		
たまねぎ	50 g	スライス		
にら	5 g	2cmカット	砂糖	1.8 g
こいくちしょうゆ	3.7 g		でん粉	1.0 g
本みりん	1.8 g		水	2.0 g

} 水で溶く

### つくりかた

1. 豚肉は酒、こしょう、しょうゆで下味をつけておきます。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、下味をつけた豚肉を炒めます。
3. 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎの順に炒め、やわらかくなったらにらを加え調味します。最後に水溶きでんぷんを加えてとろみをつけます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 肉も野菜も食べられる児童に人気のメニューです。
- 辛みを加えたり、野菜を変えたりとご家庭でいろいろなアレンジも可能です。