

給食レシピの紹介 ぶた肉のしょうが炒め

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1/2
 - ・ぶたもも肉（1cm） …… 160g
 - ・酒 …………… 大さじ1/2
 - ・しょうが（おろす） …… 4g
 - ・たまねぎ（スライス） …… 60g
 - ・糸こんにゃく（5cm） …… 80g
- A {
- ・さとう …………… 小さじ1
 - ・しゅうゆ …………… 小さじ2
 - ・みりん …………… 大さじ1/2
 - ・でんぷん …………… 小さじ1弱



しょうがの香りがよく、ごはんと一緒に食べると食欲が増すだリン☆



〈作り方〉

- ① ぶたもも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油を熱し、しょうがとぶたもも肉を炒める。
- ③ たまねぎを加え炒める。
- ④ 糸こんにゃく、Aの調味料を加える。
- ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。