

給食レシピの紹介 ぶた肉丼

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・ぶたもも肉（一口大） …… 140g
 - ・酒…………… 大さじ1/2
 - ・糸こんにゃく …………… 100g
 - ・たまねぎ（スライス） …… 120g
 - ・はねぎ（小口切り） …… 12g
 - ・でんぷん …………… 小さじ1
- A {
- ・しょうゆ …………… 大さじ1強
 - ・みりん …………… 小さじ1弱
 - ・さとう …………… 大さじ1



子どもたちに人気のごはんが進む
一品だリン☆ぶた肉には疲れをと
る働きをもつビタミンB1が多く
ふくまれているだリン☆



〈作り方〉

- ① ぶたもも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油でぶたもも肉を炒め、あくをとる。
- ③ たまねぎ、こんにゃくの順に炒めて、Aで調味をする。
- ④ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ はねぎを加え仕上げる。