

# 給食レシピ紹介

## 豚肉の生姜焼き



材 料	分量（4人分）		切り方・下ごしらえ
サラダ油	5 g	小さじ1	
根生姜	7 g	約1かけ	みじん切り（1/2：炒め 1/2：仕上げ）
豚もも肉（スライス）	200 g		
酒	5 g		肉の下味用
にんじん	90 g	小1本位	せん切り（大）
玉ねぎ	150 g	小1玉位	5mmスライス
醤油	31 g	大さじ1と2/3	
きび砂糖	18 g	大さじ2	
本みりん	4 g	小さじ2/3	
片栗粉	3 g	小さじ1	水で溶く



### 作り方

- ① 鍋に油を熱して、1/2量の生姜を炒める。
- ② 豚肉も加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、調味料と残りの生姜を加えて味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて仕上げる。

給食では、大量調理になるので、肉・野菜を炒めて、出てきた油分と水分を切ってから味付けをします。それでも水分が多くなるので、水溶き片栗粉で味を閉じ込めて、肉に絡ませています。

ご自宅では、水分量を確認しながら調理してみてください！

（学校給食センター栄養士）

