

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ・豚肉の下味はよくもんで漬けましょう。
- ・野菜からの水分を抑えるために、予めもやしは茹でる、もしくはレンジで加熱をしておきましょう。

【ねぎ豚塩だれ丼】		4人分量	切り方	作り方
豚肉	60.00	300.0 g	5cm程の大きさ	①豚肉に長ねぎ～塩で下味をつける ②☆の調味料を混ぜてタレを作る。 ③もやしはさっと茹でる。 ④ごま油でにんにくを炒め、下味をつけた豚肉、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
長ねぎ	7.00	1/2 本	みじん切り・下味	
ごま油	2.00	小さじ2	下味	
食塩	0.60	小さじ2/3	下味	
ごま油	2.00	小さじ2		
にんにく	1.25	ひとかけ	みじん切り	
にんじん	7.00	1/4 本	千切り	⑤にら・もやしを加えて、タレを入れる。 ⑥水溶きかたくり粉でとろみつける。
玉ねぎ	25.00	1/2 個	スライス	
もやし	45.00	1 袋		
にら	20.00	1/2 束	4cm幅	
酒	1.00	小さじ1		
食塩	0.50	小さじ1/3		
レモン汁	0.40	小さじ1/2		
こしょう	0.05	少々		
かたくり粉	1.50	小さじ2	水で溶く	