

給食レシピ

◇豚肉のしょうがやき

<材料 4人分>

豚ロース肉(厚さ3mm程度)	200g	
しょうが	少々(お好みで)	
玉ねぎ	40g	
{	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
サラダ油	適量	

<作り方>

- ① 豚ロース肉は、4cm幅に切る。
(切らずに1枚肉で焼いてもよい)
玉ねぎは、5mm幅のくし切りにする。
しょうがはすりおろしておく。
- ② ①を調味料に漬け込み、味をなじませる。
(30分くらいおくとよい)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて色よく焼く。