

やきにく おろし焼肉

材料:4人分 (小学校4年生基準)

豚ももす切り肉(食べやすい大きさ)	200g
A しょうゆ	12g(大さじ1弱)
A 清酒	6g(小さじ1強)
油	2g(小さじ1/2)
しょうが(みじん切り)	4g(1かけら)
にんにく(みじん切り)	2g(1片)
玉ねぎ(みじん切り)	12g(大さじ1杯分)
ピーマン(細切り)	20g(1個)
玉ねぎ(うす切り)	60g(1/3個)
大根(おろす)	40g(2cm幅)
キャベツ(ざく切り)	60g(葉2枚分)
砂糖(上白糖)	2.8g(大さじ1/3)
本みりん	6g(小さじ1強)
しょうゆ	8g(小さじ1と1/2)
ラー油	2g(小さじ1/2)



家庭用給食レシピ作成: (株)鶴ヶ島学校給食サービス
参照: 鶴ヶ島市学校給食センター 給食メニュー



調理のポイント

- POINT**
- ✓ 下味をつけて、肉の臭みをとる。
 - ✓ しょうが・にんにく・玉ねぎを先に炒め、香りを出す。

作り方

- 豚ももす切り肉を、Aのしょうゆと清酒をもみ込み、下味をつける。
- フライパンに油をひいて中火にかけ、みじん切りにしたしょうが・にんにく・玉ねぎを入れ、炒める。
- 香りが出たら、下味をつけた豚肉を入れ、よく炒める。
- 豚肉の色が変わったら、玉ねぎとピーマンを入れ、炒める。
- 野菜が少ししんなりしてきたら、大根おろしを入れ、よく炒める。
- 大根おろしが全体に混ざったら、キャベツを入れて炒める。
- キャベツをさっと炒めたら、砂糖・みりん・しょうゆを入れる。
- 全体にまんべんなく混ざったら、ラー油を入れて混ぜる。

