

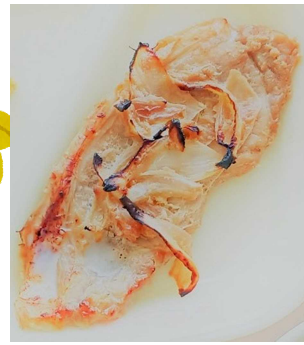
きゅうしょく
◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

ぶたにく
《豚肉のしょうが焼き》



ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

ぶたにく 豚肉ロース	まい 1枚(50g)
たまねぎ	たま 25g(1/8玉ぐらい)
しょうが	1 かけ
リンゴジュース	こ 小さじ 2
しょうゆ	おお 大さじ 1/2
★ さけ 酒	こ 小さじ 1
さとう	こ 小さじ 2
あぶら 油	こ 小さじ 1



- ① しょうがはすりおろし、たまねぎは ^{はば}幅の ^ぎうす切り ^まにしておく。
- ② ①とリンゴジュース、★の調味料を混 ^{ちようみりよう}ぜて肉に ^{にく}からめておく。
- ③ フライパンに ^{あぶら}油を ^{あた}ひき ^{にく}温め、肉に ^ひ火が ^{とお}通るまで ^{りようめん}こんがり ^やと両面焼く。