

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うすぎ切りにしておく。
- ② ①とリンゴジュース、★の調味料を混ぜて肉にからめておく。
- ③ フライパンに油をひき温め、肉に火が通るまでこんがりと両面焼く。