

豚肉のスタミナ焼き



暑い夏に少しでも食べやすいようにと工夫された料理です。

豚肉、にんにく、にらを使って夏バテ予防をはかった夏らしい一品です。



材 料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ1 弱
にんにく	小1 片
しょうが	1 片
豚肉（スライス）	200g
たまねぎ	中1 個
チンゲンサイ	1 株
にら	1/2 束
砂糖	小さじ1
みりん	A 小さじ1
しょうゆ	
	大さじ1

＜作り方＞

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、豚肉は2cm長さ、たまねぎはくし形切り、チンゲンサイは3cm長さに切ってから下ゆで、にらは3cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れてから火をつけ、焦げないように注意しながら香りを出す。香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒め、Aを加える。
- ④下ゆでしたチンゲンサイの水気を軽く絞り、③に加えて炒め、さらににらも加えて炒める。

◆アレンジしましょう◆

☆味噌味でこちらも人気メニューです。
*給食では豚肉を下ゆでしてから使います。

【豚肉の味噌炒め】4人分

サラダ油	小さじ2/3	A	赤味噌	小さじ2と1/2
豚肉（スライス）	200g		砂糖	小さじ2
にんじん	中1/3本		しょうゆ	大さじ1/2 弱
キャベツ	120g		酒	小さじ1 強
ピーマン	中1 個			
ねぎ	1/2 本			

豚肉は2cm長さに切って下ゆです。キャベツ、ピーマンは色紙切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。

サラダ油を熱し、強い野菜から順に炒め、A、豚肉の順に加える。