

豚肉のねぎ塩炒め

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
油	小さじ1/2	2g	① 油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りが出たら、豚肉、酒を加えて炒める。	
しょうが（すりおろし）	小さじ1/3	1g		
にんにく（すりおろし）	1かけ	3g		
豚もも肉（こま切れ）		190g		
豚ばら肉（こま切れ）		55g	② 豚肉の色が変わったら、にんじん、もやし、ねぎを加えて炒める。	
酒	小さじ1	5g		
にんじん（短冊切り）	8cm長さ	80g	③ 野菜がしんなりしたら、①の調味料を加える。	
もやし	2/3袋	135g		
ねぎ（斜め薄切り）	1/2本	80g	④ 最後に②を加えて、完成。	
①	酒	大さじ1と1/2		22g
	塩こうじ	小さじ2		13g
	塩	小さじ1/3		2.4g
	こしょう			少々
②	白いりごま			11g
	こねぎ（小口切り）	3本		22g
	レモン果汁	小さじ1/2		3g
	ごま油	小さじ1/2		2g

*給食では、ご飯の上に乗せて「豚丼」として提供しています。

*豚もも肉のみ、豚ばら肉のみでも作ることができます。

*塩こうじを塩に替えて作ることも可能です。その際は、合計8.9g（小さじ1と1/2）の塩を使用してください。

