



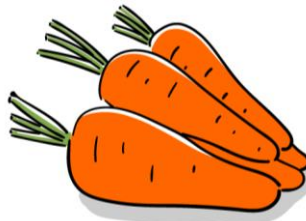
# スタミナ焼肉



材料：約4人分

- サラダ油・・・適量
- にんにく・・・1片
- しょうが・・・1/2片
- 豚薄切り肉・・・300g（食べやすい大きさに切り、酒小さじ1・しょうゆ小さじ1・白コショウ少々を揉みこんでおく）
- にんじん・・・中1/2本（千切り）
- たまねぎ・・・中1/2個（スライス）
- にら・・・少々（2、3センチ幅に切る）

- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2  
（みりんがなければ砂糖小さじ3弱にしてもOK）
- 片栗粉・・・小さじ1（大さじ1の水で溶く）



つくりかた



- ①フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ香りを出す
- ②豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎを加え、よく炒める
- ③野菜がしんなりしたら、砂糖、みりん、しょうゆ、にらを加えて軽く炒める
- ④最後に水溶き片栗粉を回しかけて炒め、できあがり



豚肉の部位は肩ロースが焼いても固くなり辛いですが、それ以外でも下味をしっかり揉みこむと、柔らかく仕上がります。

給食では豚肉を使用しますが、もちろん牛肉でもおいしくできます。

ごはんのせて焼肉丼にして食べてみてください！

