

レシピ

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・しょうゆ大さじ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。
ごはんのにのせて焼肉丼にして食べてみてください！