☆豚肉と玉ねぎのしょうがいため☆

【分量（４人分)】

豚肉		240ｇ
玉ねぎ		120ｇ（1/2 個）
しょうが		2ｇ
酒	★調味料	５ｇ（小さじ１）
しょうゆ	★調味料	15ｇ（小さじ2と1/2）
三温糖	★調味料	7ｇ（小さじ2と1/3）
米油（サラダ油）		2ｇ（小さじ1/2）



※　分量は、中学校の量を４人分にしています。

【作り方】

②　豚肉は、食べやすい大きさに切る。
②　玉ねぎは、半分にして薄く切る。
③　しょうがは、すりおろす。（チューブのおろししょうがを使用してもよい）
④　フライパンに油をひき、豚肉としょうがを炒める。
⑤　豚肉に火が通ったら、玉ねぎを入れさらに炒める。
⑥　玉ねぎに火が通ったら、★調味料を加え、味を調える。

給食では、あいちの伝統野菜である「知多３号たまねぎ」を使用しました。しょうがで肉のくさみを抑えられ、玉ねぎの甘さも感じられます。ごはんとの相性もよく、子どもたちに人気の献立の一つです。

【一人あたりの栄養価（目安)】
エネルギー　93kcal
たんぱく質　13.1ｇ
食塩相当量　0.6g

