

ねぎしおぶたどん

主菜



学校給食センターで、子どもたちに人気メニューです。

ごはんによくあう味つけなので、食欲のない時でも食べやすくなっています。

【材料】 大人 4 人分

豚肉	180g	
液状塩麴	5.0g	
(粒状の場合)	3.5g)	
酒	小さじ 1	
しらたき	50g	
玉ねぎ	150g	
長ねぎ	80g	
にんにく(チューブでも可)	1g	
しょうが(チューブでも可)	1g	
ごま油	適量	
A	砂糖	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/4
	こしょう	少々
	酢	小さじ 1/4
	片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1	
→水分が少ない場合は無しで OK		
白ごま	大さじ 1/2	

【作り方】

- ① しらたきは食べやすい長さに切る。玉ねぎ、長ねぎは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉と塩麴、酒を加えて炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、長ねぎ、しらたきを加えてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎ、長ねぎに火が通ったら、調味料 A を加え、炒め合わせる。
- ⑤ 水分が残っていれば水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、白ごまを加える。

※お好みで塩、しょうゆなどの調味料を調整してください。