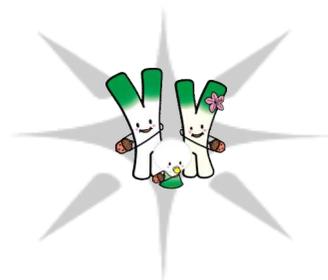




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺ 学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ポークジンジャーソテー★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
豚肉(生姜焼き用)	200	50g4枚
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
たまねぎ	20	
すりおろし生姜	2	小さじ1/2
しょうゆ	15	大さじ1
白ワイン	12	大さじ1弱
みりん	15	大さじ1弱
砂糖	3	小さじ1/2
水	適量	

【作り方】

- ① 豚肉に塩、こしょうをふって20分程度おいて下味をつける。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて①を焼き、火が通ったら皿に取り出す。
- ④ 豚肉を焼いたフライパンでたまねぎを炒める。たまねぎが透明になったら生姜を加えて炒め合わせ、香りを出す。Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 焼いた豚肉に④のソースをかける。

豚肉に生姜の効いた甘辛いソースをかけた料理です。
豚肉に含まれる栄養素には、体の筋肉をつくるたんぱく質や、
体の疲れをとるビタミンB1が含まれています。ご飯にもよく合う
味付けなので、ご飯と一緒に食べて元気な体をつくりましょう。

