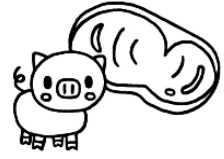


☆簡単メニュー☆

野菜も一緒に食べられます！

☆豚肉の生姜焼き



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

・豚小間肉	200g
・酒	大さじ2/3
・醤油	大さじ1/2
・炒め油	大さじ1
・玉葱	1/2個
・人参	1/4本
・砂糖	小さじ1
・酒	大さじ2/3
・みりん	大さじ1と2/3
・醤油	大さじ1と2/3
・おろし生姜 (チューブ可)	小さじ1

- ①豚肉に酒と醤油で下味をつける。
- ②玉葱は薄切りに、人参は短冊切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④野菜を加えて炒め、砂糖～おろし生姜を加えて煮絡め、火を止める。



野菜からも水分が出るので豚肉が硬くならず、野菜にも味がしみこみます。



茹でたキャベツやもやしの上に生姜焼きをのせると、さらに野菜がたっぷり食べられます。

献立例

豚肉の生姜焼きには、
温野菜や和え物、汁物を組み合わせて！

豚肉の生姜焼き

令和元年12月号