

## 主菜

# 豚肉の生姜焼き

### ●材料（4人分）

・豚もも肉（小間や薄切り）	280g
・玉葱	小 2個
・古根生姜	1片
・にんにく	少々
・砂糖	大さじ2・1/2
・しょうゆ	大さじ1・1/2
・酒	小さじ1
・油	小さじ1



### 栄養素（1人分）

エネルギー	211kcal
たんぱく質	15g
脂質	11.7g
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	1.1g

### 栄養士のコメント

中学校でも人気の「豚肉の生姜焼き」は、玉葱をたっぷり加えてボリュームを出しています。ごはんによく合うメニューです。

中学校給食では炒める際に出た水分を水溶きでんぷんでとじています。（おいしいタレが肉と玉葱によくからみます。）



### ●作り方

- ① 玉葱は半分にしてから1cm幅にスライスし、生姜とにんにくは皮をむいて、すりおろしておく。
- ② おろした生姜の絞り汁、おろしにんにく、調味料をあわせたものに豚肉を30分程度漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、漬け込んだ豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉葱を加えて炒める。