

豚丼の具



ひとくちメモ

- * 写真では彩りに素揚げのししとうを添えました。
- * 豚丼の具に入れる野菜は、たまねぎやピーマンなどありあわせのものでもよいです。

作り方



材料と分量 (4人分)

豚小間肉	280g
にんじん	4cm (40g)
しめじ	1/2パック
しょうが	小さじ1
しらたき	1袋
炒りごま	小さじ2
炒め油	小さじ2程度
しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ4
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

一人分の 栄養価

エネルギー 133kcal
たんぱく質 10.1g



1 しらたきを2~3cmに切り、さっとゆでる。



2 にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、しめじはほぐす。



3 鍋に油を入れ、弱火でしょうがを炒める。



4 しょうがの香りが出たら、しらたきを炒める。



5 にんじん・豚肉をよく炒める。



6 しめじを入れ、調味料を入れ、汁が少し残る程度まで炒りつける。ごまをふって仕上げる。



豚丼 (はいがごはん)
牛乳
即席漬 みそ汁

2017年9月の給食献立より

