



学校給食レシピ



豚肉とたまねぎの和風炒め

さっと作れる、手軽でおいしい1品です。

材料（4人分）

・豚肉（こま切れ）	150 g
・たまねぎ	1/2 個
・しめじ	1/3 株
・しょうが（おろし）	3 g
・にんにく（おろし）	3 g
・酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・こいくちしょうゆ	大さじ1強
・みりん	大さじ1強
・かつお節粉	適量
・油	小さじ1
・葉ねぎ	適量

作り方

- ① 材料を切る。
たまねぎ…スライス 葉ねぎ…小口切り
しめじ…石づきを切ってほぐす
- ② フライパンに油をしき、しょうが、にんにく、豚肉を入れ、酒、塩、こしょうをふって炒める。
- ③ たまねぎ、しめじを加えてさらに炒め、こいくちしょうゆ、みりん、かつお節粉で味をつける。
- ④ 皿に盛りつけ、葉ねぎをちらして完成。