

調布市産野菜
玉ねぎ使用

学校給食おすすめレシピ



ねぎ塩麴豚丼

《材料（4人分）》

豚小間肉	40 g	炒め油	小さじ1
豚バラ肉	60 g	塩麴	大さじ1と1/3
にんにく	1.6 g	酒	大さじ1
しょうが	1.2 g	砂糖	小さじ1
生揚げ	60 g	塩	少々
玉ねぎ	160 g	片栗粉	小さじ1
もやし	120 g	小ねぎ	12 g

《作り方》

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、生揚げは3mm幅の色紙切り、玉ねぎは5mm幅にスライスしておく。小ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- ② 豚肉を塩麴に漬けておく。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、②を炒めて1回取り出す。
- ④ 同じフライパンに油を入れ、玉ねぎに甘みがでるまで炒める。
- ⑤ 生揚げ、もやしを加えて炒め、③の肉を戻し、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥ 片栗粉でトロミをつけ、小ねぎを散らしたら完成。