

豚肉のしょうが焼きごはん（本巢市学校給食メニュー）

～パクパク食べれるスタミナご飯～

主食・1人分 298 kcal



材料（4人分）

ごはん	茶碗大盛り4杯
豚肉（薄切り肉）	100g
玉ねぎ	小1/4個
にんじん	1/8本
しょうが（すりおろし）	小さじ2
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★しょう油	大さじ2
油	適量

作り方

- （1）豚肉は1.5cmの大きさに切ります。
玉ねぎは細かく切ります。
にんじんは、短冊切りにします。
- （2）フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を炒めます。
- （3）（2）に玉ねぎ、にんじんを加え、炒めます。
- （4）豚肉、野菜に火が通ったら、すりおろしたしょうが、酒、砂糖、しょう油を入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- （5）ごはん4人分をボールに入れ、（4）を合わせます。
- （6）（5）をよく混ぜ合わせ、茶碗によそいます。

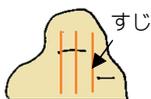
MEMO

しょうがのすりおろし

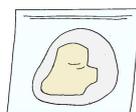
チューブのすりおろししょうがもありますが、しょうがをすりおろした方が香りもおいしさもアップします。

おいしいしょうがのすりおろし方

しょうがのすじに垂直
にすりおろす



できれば、よく洗い
皮付きのまま
気になる場合は、スプ
ーンで皮をそぎ取る



残ったしょうがはぬらした
新聞紙などに包み、ビニ
ール袋に入れて冷暗で保存

本巢市学校給食センター
のレシピ動画はこちら

