野菜を食べよう！

2020/6/24

# 豚肉と野菜のしょうが炒め

| 材料（3～4人分） | | 切り方や準備 |
|---|---|---|
| 豚肉（スライス） | 160 | |
| しょうが | 1 かけ | みじん切り |
| たまねぎ | 小1 個 | 8mm程度のくし切り |
| キャベツ | 1/4 個 | 1cm程度のスライス |
| にんじん | 1/2 本 | 短冊切り |
| サラダ油 | 大さじ 1 | |
| しょうゆ | 大さじ 2 | |
| 清酒 | 大さじ 1 | |
| みりん | 小さじ 1 | |
| 砂糖 | 小さじ 1 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 調 理 方 法

① フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りをだす。
② 豚肉を入れてよく炒める。（この時に酒を振り入れる）
③ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
④ キャベツを加えて炒める。
⑤ 調味して、仕上げる。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。