

豚肉の生姜焼き



【材料】 大人2人・子ども2人

A	豚小間肉	200g	B	生姜汁	小さじ1杯
	生姜汁	小さじ1杯		しょうゆ	小さじ2杯
	調理酒	大さじ1/2杯		砂糖	大さじ1杯
	しょうゆ	小さじ1/2杯		みりん	小さじ1杯
	玉ねぎ	1/2個			
	人参	1/3本			
	にら	1/3束			
	油	適宜			

【作り方】

- ①豚小間肉をAの調味液に15分程漬け込む。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは1cmの長さに切る。
- ③Bの調味液を合わせておく。
- ④豚小間肉を炒める。
- ⑤人参、玉ねぎ、にらの順に加えて炒める。
- ⑥Bの調味液で味付けする。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	90kcal	脂質	2.9g
タンパク質	9.2g	塩分	0.4g