

## 豚肉のしょうが炒め

豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1、たまねぎにはそれを助けるアリシンが含まれます。季節の変わり目など疲れやすいときにおすすめの料理です。しょうがの香りが肉の臭みを軽減し、食欲を増進します。

給食センターでは大きな蒸気釜で大量に作るので、炒め煮のように汁気が多くなります。そこで、仕上げに水溶き片栗粉を加えて水分をおさえます。

お好みで、豚丼のようにごはんにかけて召し上がっていただいてもおいしいです。



### 材料（4人分＝子ども6人分）

- 豚肉（薄切り） 300g
- [下味の調味料 A]
- 酒 2g（小さじ2分の1杯弱）
- おろししょうが 5g（半かけをすりおろすか、チューブのもの5cm）
- たまねぎ 240g（中1個）
- 三温糖（なければ砂糖） 7.2g（大さじ1杯弱）
- 酒 5g（小さじ1杯）
- 本みりん 5g（小さじ1杯弱）
- しょうゆ 18g（大さじ1杯）

栄養価 (1人あたり)	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	3.0g
塩分	0.6g

### 作り方

1. 豚肉は一口大に切り、Aの酒、おろししょうがを揉み込んでおく。
2. たまねぎは薄く切る。
3. フライパンを熱し、1の豚肉を入れて炒める。（焦げそうな時はサラダ油（分量外）を引いてから炒める。）
4. 3のフライパンに2のたまねぎを加えて炒める。たまねぎが透きとおり、甘い香りが出るまで、よく炒める。
5. 4のフライパンに、三温糖、酒、本みりん、しょうゆを加えて、さらに炒める。味をみてできあがり。

#### <調理のポイント>

- ・たまねぎをよく炒め、甘さを引き出すことです。焦げないように、火加減に注意しましょう。
- ・しょうがが苦手な人は、分量を加減してください。
- ・調味料を加えたあとに水分が出るときは、かたくり粉3g(小さじ1杯)を水小さじ2杯で溶いた水溶き片栗粉を加えると、汁っぽくなく仕上がります。