

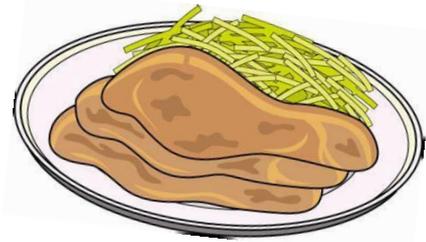
給食レシピ

豚肉のごまだれ焼き

材料 (4人分)

- | | | | |
|------------|------|-----------|------|
| ・豚肉(生姜焼き用) | 4枚 | | |
| ・にんにく | | 1かけ | |
| ・しょうが | | おろした後小さじ1 | |
| ・酒 | | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・すりごま | 大さじ1 | ・いりごま | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | | 小さじ1 | |

作り方



- 1 にんにく、しょうがは、すりおろす。
- 2 1と調味料を入れ混ぜたら、片栗粉でとろみをつける。
- 3 豚肉にごまだれをつけて焼く。完成♪

*ごはんにとても良く合うお肉料理です。

*にんにく・しょうが・ごまを使うことで、減塩効果もある料理になっています。

*豚肉はビタミンB1が多く含まれ、疲労や倦怠感を予防してくれます。