

給食レシピ紹介

焼肉のうまみで、野菜がたくさん食べられる1品です。



料理名		焼肉サラダ	
材料	4人分	作り方	
豚もも肉小間	80g	①	もやしはゆでて、冷ましておく。
おろしにんにく	少々		にんじんは3cm長さのせん切りにし、ゆでて冷ます。
おろししょうが	少々		きゅうりは3cm長さのせん切り。
砂糖	小さじ1	②	豚肉はフライパンにごま油をしき、にんにくとしょうが、
酒	小さじ1/2		豚肉を入れ酒をふりかけ炒め、火が通ったら砂糖と
醤油	大さじ1/2		醤油で味付けをし、冷ます。
ごま油	小さじ1/2	③	☆の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
もやし	120g	④	①と②を③のドレッシングで和える。
にんじん	50g		
きゅうり	50g		
砂糖	大さじ1/2		
醤油	小さじ2		☺給食では、野菜と調味料は全て加熱・冷却します。
酢	小さじ1/2		☺野菜はゆでたほうれん草や小松菜など他の野菜に
ごま油	小さじ1		してもおいしいです。