

伊賀豚井



2月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	少々 (0.5g)	みりん	小さじ1/3強 (2.1g)
しょうが	0.5グラム	ねぎ	5g
☺ 豚肉 (小間切れ)	45g	☺ 精白米	100g
酒	小さじ1弱 (4g)	大麦 (米粒麦)	5g
玉ねぎ	50g		
さとう	小さじ1弱 (2.5g)		
こいくちしょうゆ	小さじ1弱 (4.6g)		

☆つくり方

- ① 生姜は細い千切り、玉ねぎは半分に切り、1cm幅に切る。
- ② ねぎは2.5cm幅に切る。
- ③ サラダ油で生姜を炒め、豚肉を加えさらに炒める。
(酒を加えながら炒める)
- ④ 玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ ねぎを入れて仕上げる。
- ⑦ 炊きあがったご飯の上にのせる。

POINT

伊賀産の豚肉を使った井です。肉から出た脂をとってから玉ねぎをいれます。
生姜の効いたご飯がすすむメニューです。