

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和5年3月10日(金)実施～

豚肉のレモン風味生姜炒め

令和4度 第11号
伊佐市立学校給食センター



しょうがとレモンの風味が食欲をそそみます。しょうがは体を温めてくれるので、寒い季節におすすめの一品です。レモンの酸味で肉の臭みも抑えられ、さっぱりしています。

給食ではおいしく塩を減らせるように、酸味や香辛料を効かせるなどの工夫を行っています。

材料

4人分

豚ももスライス	200g
おろししょうが	小さじ1
料理酒	小さじ2
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2個
もやし	60g
深ねぎ	1/2本
三温糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1と小さじ1/2
本みりん	小さじ2
レモン汁	大さじ1

作り方

- 1.玉ねぎを薄切り、人参を短冊切り、深ねぎを斜め切りにする。
- 2.サラダ油を熱し、豚肉にしょうがと酒を入れて炒める。
- 3.豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、もやし、深ねぎの順に炒める。(汁気が多い時は、汁気をとる)
- 4.調味料を入れて、味をととのえる。
- 5.できあがり