

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 2月5日（水）実施～

令和6年度 第10号
伊佐市立学校給食センター

豚肉のガリマヨポン炒め

材料 (4人分)

サラダ油…………… 適量
豚モモ肉…………… 140g
料理酒…………… 小さじ1 (5g)
おろしにんにく…………… 小さじ1 (5g)
おろししょうが…………… 小さじ1/2 (3g)
玉ねぎ…………… 1/2 個
にんじん…………… 1/3本
しめじ…………… 1/4株
葉ねぎ…………… 適量

A { ポン酢……………大さじ1 (18g)
マヨネーズ……………大さじ2.5 (30g)
※お好みで塩やブラックペッパーなど



ポン酢の柑橘の風味でさっぱり
しつつも、しっかりめの味付けに
しているので、冷めてもおいしく
食べられます。お弁当のおかず
にも、おつまみなどにもオススメです
です😊



<作り方>

- ①油を敷いたフライパンで豚肉を炒める。
- ②肉に料理酒をふり、にんにく・しょうがを加えて炒める。
- ③玉ねぎ・にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ④しめじを加える。
- ⑤Aの調味料を加えて軽く炒めて葉ねぎを散らして完成。

※ポン酢の種類によって、もの足りなければ塩で味を整えてください。大人のおつまみには、仕上げにブラックペッパーをふるのもおすすめです！