



# 豚肉のしょうが焼き

材料(大人2人+子ども2人)

1個あたり 118kcal

	豚もも肉(2cm位にカット)	150g
	豚肩ロース( " )	120g
	玉ねぎ	90g
	サラダ油	3g
	おろししょうが	2g
A	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1弱
	酒	大さじ1



## 作り方

1. フライパンにサラダ油をしき、豚肉と玉ねぎを炒める。
2. 火が通ったら、合わせておいたAの調味液で味付けする。

## ポイント

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

肉ハンバーグ(別紙参照)を作り、蒸します。あんは、炒めた後の汁に炒めた玉ねぎを加え、ミキサーにかけます。水溶き片栗粉で適度にトロミをつけます。  
肉ハンバーグの材料(5個分)  
・豚ヒレ肉 200g \*挽肉でも可  
・サラダ油 大さじ1  
・パン粉 20g  
・卵 1個  
・片栗粉 小さじ1  
・食塩 少々  
※フードカッターに材料をかけます。  
※豚ヒレ肉は、豚ひき肉に変更してもOKです。

### 栄養士コメント