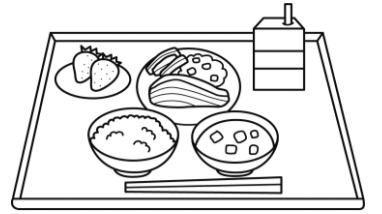


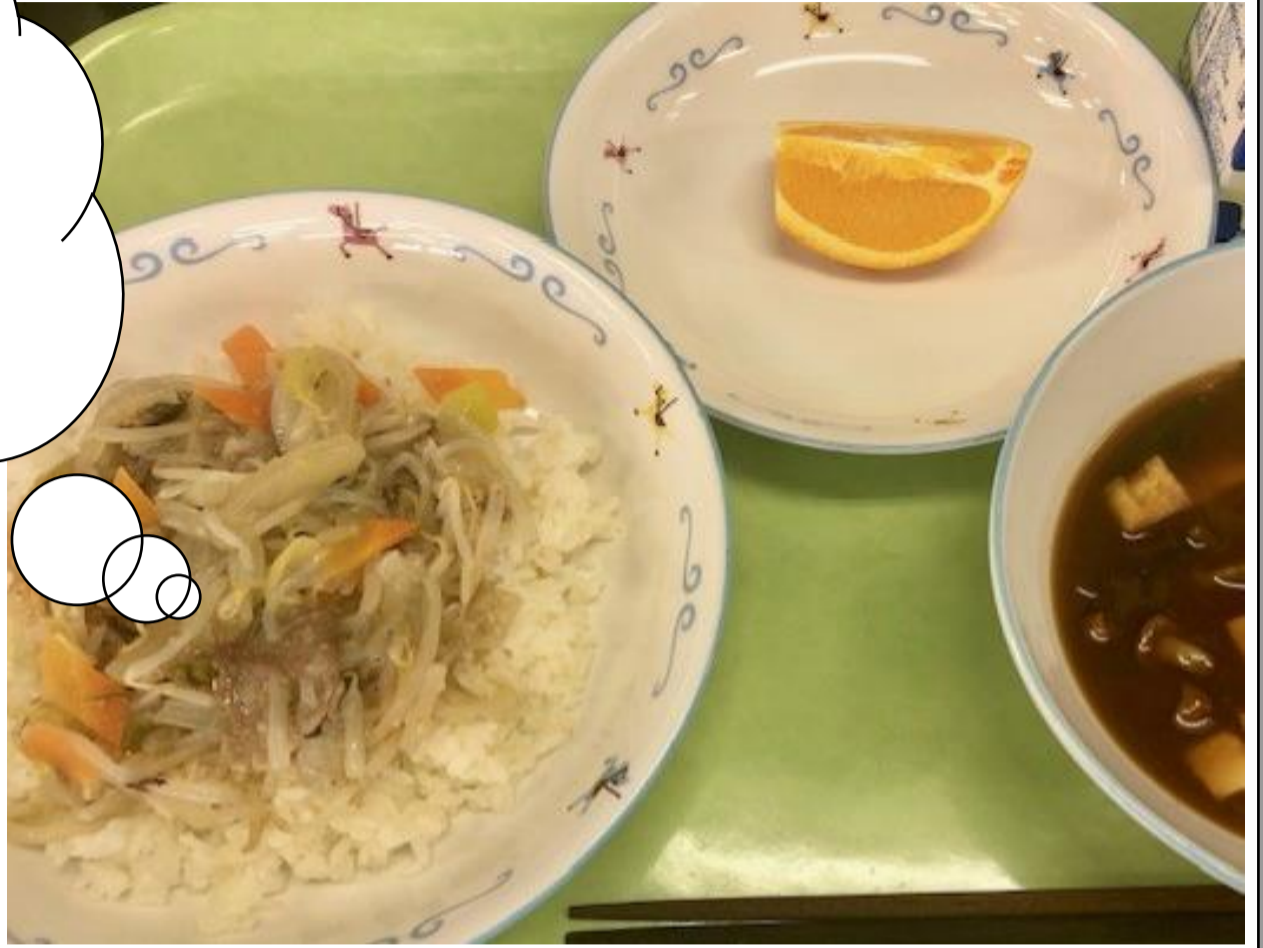


上北小 給食レシピ

アスパラねぎ塩豚丼



旬のアスパラを使った
食べやすい一品です。野
菜はご家庭にあるもので
お試しください。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
ぶたにく 豚こま肉	200g	はさみでカット	① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
アスパラ	ほん 2本	ナナメ小口切り	② 野菜を切る。アスパラは根元の皮をむいた後カットする。
たまねぎ	こ 1個	スライス	③ ★の材料をすべて合わせて、ねぎ塩ソースを作る。
にんにく	ひとつかけ	みじん切り	④ フライパンにサラダ油・にんにくを入れ中火で温める。
あぶら サラダ油	こ 小さじ1		⑤ にんにくの香りが出たら、豚肉・酒を入れて炒める。
さけ 酒	おお 大さじ1		⑥ 玉ねぎ・アスパラを入れて蓋をし、3分蒸し焼きにする。
【ねぎ塩ソース】			⑦ ★のねぎ塩ソースを加えて、手早く混ぜる。
★ねぎ	ほん 1本	みじん切り	
★酒	おお 大さじ1		
★レモン汁or酢	おお 大さじ1		
★ごま油	おお 大さじ1		
★塩	こ 小さじ1		
★かたくり粉	こ 小さじ1/2		
★いりごま	おお 大さじ1		

【ポイント】

○ もやしや人参、たけのこやニラを入れても美味しく仕上がります。

○ ねぎ塩ソースは焼き魚にも合うさっぱりソースです。酸味の量は好みで調整してください。