

【ぶた肉のしょうが焼き】

◎一口メモ

本来であれば、焼く前にぶた肉を合わせ調味料に浸けておくことが多いですが、本校では、ぶた肉を焼いた後に、調味料にくぐらせることで味をつけています。大量調理のため、浸ける時間を長く確保できないという点もありますが、後から味をつけたほうが調味料も少なく済むため減塩にもつながります。ただ、調味料を少しずつ増やし、ぶた肉に浸けてから焼いてもおいしく作る事ができるので、下味冷凍をしておくことも可能です。

◎材料（4人分）【切り方】

ぶたロース肉（しょうが焼き用）・・・4枚

※給食では大人1切70gを使用

A 料理酒・・・大さじ1/2

A 食塩・・・少々

B しょうが（みじん切りもしくはチューブ）・・・小さじ1

B 玉ねぎ（中）・・・1/4個分を繊維に沿って薄くスライスしたもの

B 料理酒・・・小さじ1

B 砂糖・・・小さじ1

B こいくちしょうゆ・・・小さじ2

B みりん・・・小さじ1

◎作り方（4人分）

①Aの酒と塩を合わせてぶた肉にかける。

②Bの玉ねぎと調味料を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wのレンジで2分ほど加熱。

③ぶた肉をフライパンで焼く。（給食では185度のオーブンで15分ほど焼いています）

④ぶた肉を②の中に入れて味をつける。（上からかけても大丈夫です）

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん

豚のしょうが焼き

五目豆

ふのみそ汁

