

# 豚肉の生姜焼き

## <作り方>

① **豚肉**に**酒**で下味をつける。

(お肉のペースつきが気になる方は、下味で小麦粉や片栗粉を豚肉にまぶしましょう。)

② フライパンに**油**を熱し、**豚肉**をほぐしながら炒める。

③ ②の**豚肉**に、**★調味料**を合わせたものを加えて炒める。

(調味料を入れると焦げやすいので火加減に注意しましょう。)



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	8.8g
塩分	0.8g



★かみかみ前期食にもぐもぐ食を少し添えると食べやすくなります。

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚もも肉 320g 酒 小さじ2	こどもの一口大 (目安の大きさ) 4cm×2cm	小さく切る (目安の大きさ) 1.5cm×0.5cm	豚もも肉ブロックを圧力鍋で 10分加圧後たれを加え フードカッターで 細かくみじん切りにする	前期をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
★調味料 油 小さじ2/3 しょうが汁 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 小さじ1			<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>前期食～ペースト食のたれ</b></p> <p>★調味料に水(分量外)を加えて薄味にし、 混ぜながら火にかける。</p> </div>		



※こどもは大人の2/3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。