

# 豚肉の生姜焼き

## <作り方>

- ① 豚肉に酒で下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。
- ③ たれの調味料を合わせて②に入れ、炒める。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



●栄養価  
 エネルギー 183kcal  
 たんぱく質 16.8g  
 脂質 8.8g  
 塩分 0.8g



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	一口大	小さく切る	豚もも肉を圧力鍋で10分加圧後調味料を加え、フードカッターにかけて細かくみじん切りにする	前期をミルサーで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
油 小さじ2/3 しょうが汁 小さじ1 しょうゆ 大さじ1強 砂糖 大さじ1強 酒 小さじ1強 みりん 大さじ1弱 片栗粉 大さじ1弱	<p>☆身体を温め、新陳代謝を活発にするショウガオール</p> <p>しょうがに含まれるショウガオールには、血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。加熱調理することで、より身体を温める効果が大きくなるとされています。温め効果を求めるのであれば、生姜湯や味噌汁など加熱する料理に使うと良いでしょう。</p>				

※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。