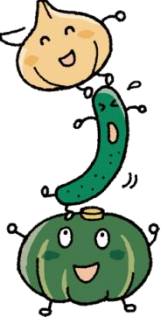


給食人気レシピ

# 豚丼



【できあがり(具) 85g】

エネルギー 117kcal 塩分 0.7g  
たんぱく質 9.9g 脂質 4.4g

## 材料 4人分

(1人分g)

ぶた肉	180g	(45)
たまねぎ	中1個	(50)
糸こんにゃく	140g	(35)
しょうが	1/4かけ	(0.5)
サラダ油	少々	(0.5)
酒	小さじ1	(1)
◆砂糖	大さじ1弱	(1.9)
◆しょうゆ	大さじ1・1/2	(5.2)
◆みりん	小さじ2/3	(1)
水	100ml程度	

## ワンポイント

給食の豚丼は、たまねぎから多くの水分が出るため、水を加えずに作ります。  
たまねぎは繊維を断ち切るように切ると、水分が出やすく、やわらかい食感になります。



## 作り方

- ① 材料を切る。  
・ぶた肉…2cm幅  
・たまねぎ…5mm幅のうす切り  
・しょうが…みじん切り  
・糸こんにゃく…食べやすい長さに切りさっとゆでる
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、ぶた肉を加えて、酒をふる。  
肉に火が通ったら、玉ねぎ・糸こんにゃくを加え、玉ねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ③ ②に水と◆を加え煮る。  
※水分があまりない場合は、しょうゆを控えて、味の濃さを調節する。

