



豚肉のしょうが炒め

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 186kcal
たんぱく質 14.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	300g
玉ねぎ	1個
油	小さじ1
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1



作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、しょうがはすりおろす。
- ② しょうがと調味料を合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ④ ②を加え、水で溶いた片栗粉を加える。

