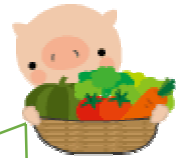




# みそだれ焼き肉

みそだれ焼き肉は、ご飯がすすむメニューです。  
お弁当にもおすすめ！！



**いつでもオススメ！**

◆ 材料 (4人分)	g
ぶた肉 こま	180
しょうが	4
にんにく	1.6
料理酒	4.8
しょうゆ	10
玉ねぎ	140
にら	24
にんじん	40
砂糖	12
赤みそ	16
ごま油	4
すりごま	6
いりごま	5.2

A



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ぶた肉 みそ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

しょうが にんにく 玉ねぎ にら にんじん

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

砂糖 ごま油 ごま

## ◆ 作り方

- 1 ぶた肉をAに漬け込む。玉ねぎはくし型切り、にんじんは千切り、にらは2～3cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、1で漬け込んだ肉を炒める。  
肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんと順に炒め、調味料で味を調える。
- 3 にらを入れ、最後にごまをふり、仕上げる。



ごはんが、とてもすすむメニューです。

給食では、玉ねぎ・にんじん・にらを使いますが、  
家庭で作る時には、冷蔵庫にある食材を入れたり、  
旬の野菜を入れたり、アレンジをしてみてください。

運動会や部活でのお弁当の一品としても、大活躍できるメニューです。

