

給食レシピ

〈写真〉



〈料理名〉
豚肉の味噌焼き

材 料	1人分(g)	切り方
豚肩ロース肉(8mm厚)	90(1枚)	
本みりん	10	
料理酒	8	
赤味噌	8	
豆板醤	0.5	
~付け合わせ~		
玉葱	50	1cm幅くし型切り
ピーマン	10	0.5cm幅千切り
サラダ油	1	
塩	0.1	
黒コショウ	0.01	
トマト	1/8(個)	くし型切り

作 り 方

- ① Aの材料は全て合わせておく。
- ② 豚肉は包丁の背でたたいて柔らかくし、①に約1時間漬ける。
- ③ 200℃に温めたオーブンで約20分焼く。
- ④ ③の豚肉を食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ⑤ 付け合せの玉葱は1cm幅のくし型切り、ピーマンは0.5cm幅の千切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、中火で玉葱、ピーマンを炒めて塩、黒コショウで味付けする。
- ⑦ 皿に⑥の野菜を敷き、そぎ切りした豚肉を盛り付ける。
- ⑧ くし型に切ったトマトを添えて出来上がり。



★ポイント★
味噌は焦げやすいので注意が必要です。

付け合せにサラダ菜を敷いて、白髪葱を上に飾ってもきれいですよ！
お子さまや、辛味の苦手な方は豆板醤の量を少なくして下さい♪

