



豚肉のカレー生姜焼き

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚もも肉	60.00 g	240.00 g		色紙切り	①フライパンにサラダ油を入れて加熱する。 ②しょうがを入れて香りをたたせる。 ③豚肉を炒める。 ④Aで味付けをする。 ⑤仕上げにカレー粉を入れてよく混ぜ合わせる。 
豚バラ肉	15.00 g	60.00 g		色紙切り	
しょうが	0.80 g	3.20 g		みじん切り	
サラダ油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
並塩	0.10 g	0.40 g	少々	A	
こしょう	0.01 g	0.04 g	少々		
酒	0.90 g	3.60 g	小さじ0.8		
しょうゆ	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		
カレー粉	0.10 g	0.40 g	少々		
○ポイント					
・給食では、余分な脂身を落としたり、全体にしっかりと火を入れるために、豚肉はゆでてから炒めています。					
・豚もも肉、豚バラ肉と肉の種類を混ぜて作っていますが、お好みの部位で作ってください。					