

お家で給食を再現！

ご飯がすすむ！ 給食の味★豚肉どんぶり



材料：4人分

- ごはん：4膳分
- 豚こま肉：300g
- ごま油：小さじ1
- にんにく：小さじ1
- しょうが：小さじ1
- 長ねぎ：70g
- にんじん：50g
- たけのこ水煮：60g

- つきこんにやく：180g
- みそ（赤みそ）：大さじ2
- テンメンジャン：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 三温糖：大さじ2
- 白いりごま：小さじ1

時間短縮の工夫

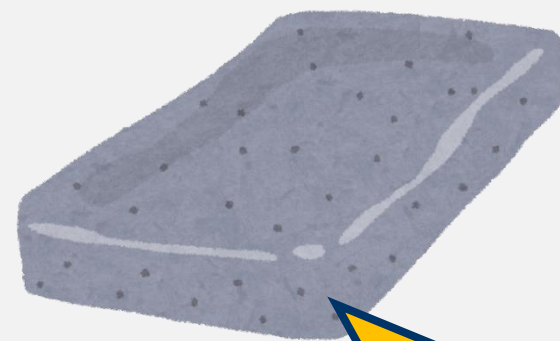
- たけのこ水煮⇒千切りの水煮
- こんにやく⇒つきこんにやく
(細切りのこんにやく)
- にんにく⇒おろし(チューブ)
- しょうが⇒おろし(チューブ)

材料：4人分



作り方①

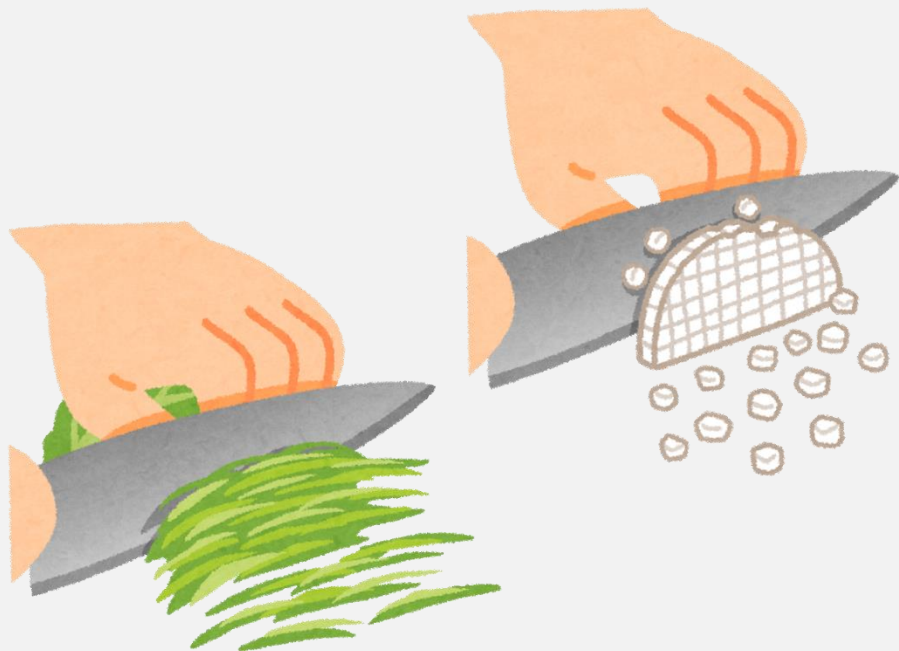
- ・つきこんにやくを下ゆでする。（板こんにやくは細切りにしてから下ゆでする。）



板こんにやくは
細切りに！

作り方②

- ・ にんにく・しょうがをみじん切り，長ねぎを斜め切り，にんじんを千切り，たけのこを短冊切り（または千切り）にする。



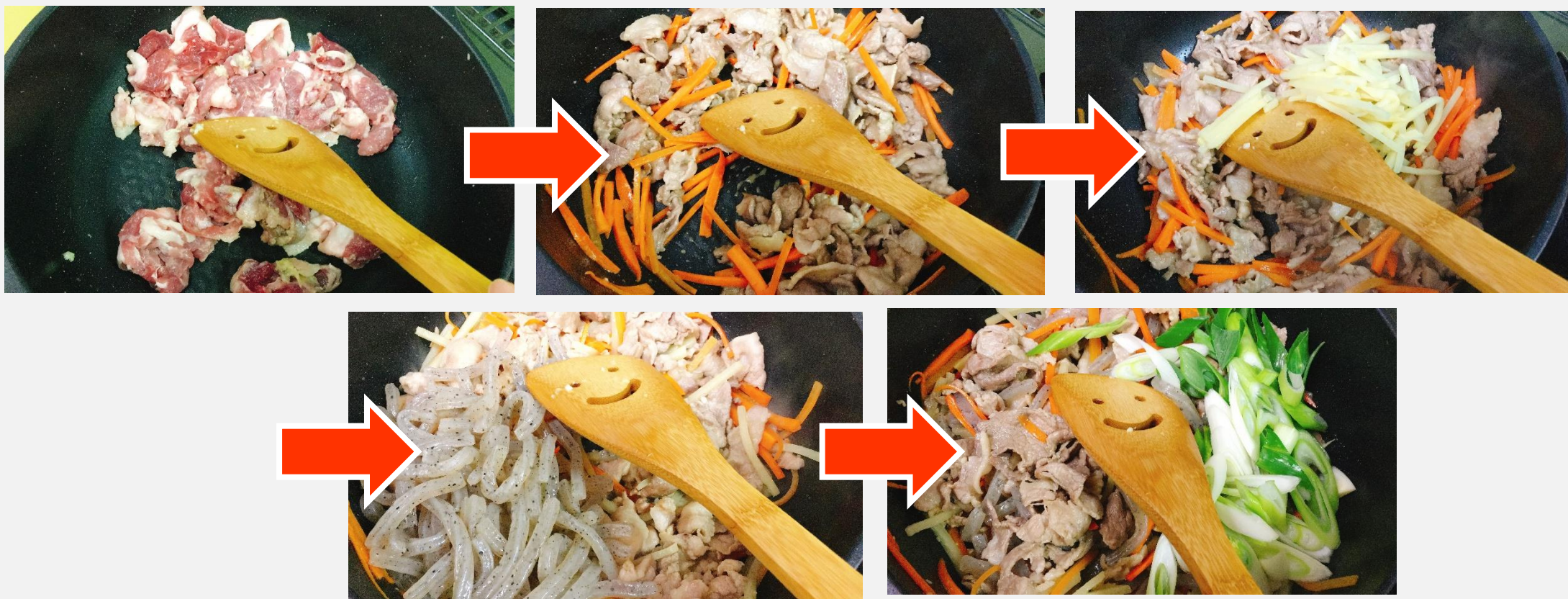
作り方③

- ・ フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを入れて火にかけ、香りをだす。



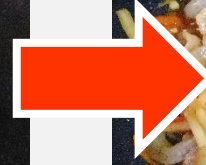
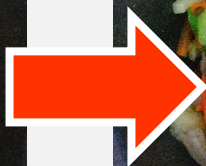
作り方④

- ・ 豚こま肉を入れて炒め，にんじん→たけのこ→こんにゃく→長ねぎの順に入れて炒める。



作り方⑤

- ・ 三温糖→しょうゆ→みそ・テンメンジャンを入れて味付けをし、最後にごまを入れて混ぜ合わせる。



完成！



**ご飯の上に
盛り付けて
完成です♪**

