

大好きなお肉のメニュー

豚肉の生姜焼き



作り方

- ① 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ② 熱したフライパンに豚肉をのせ、両面に焼き目をつけ火を通す。
- ③ ①を加え、絡ませる。

材料 (5人分)

豚ロース生姜焼き用 5枚(200g)	★さとう 小さじ2
土生姜(しぼり汁)少々	★しょうゆ 小さじ1
	★みりん 小さじ1/2
	★料理酒 小さじ1/2



★Oneポイント★

薄切り肉でも美味しく仕上がります。
下準備の時に、豚肉のすじを切っておくと肉が縮みにくいです。

ポークチャップ



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉葱は太めの薄切りにする。★は合わせて混ぜておく。
- ② フライパンに植物油を入れ、豚肉・玉葱を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、★を加えてさらに炒める。
- ④ 水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。

材料 (5人分)

豚肉 200g	★ケチャップ 大さじ3
玉葱 1/2個(100g)	★トンカツソース 小さじ1
植物油 適量	★さとう 小さじ1
	★料理酒 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1



★Oneポイント★

片栗粉は、水ではなく、あらかじめ★の調味料に溶かしておいても良いです。
片栗粉でとろみをつけるので、肉に味がよく絡まり美味しいです。お弁当のおかずにも最適です。

焼肉



作り方

- ① 牛肉・にはら食べやすい大きさに切る。玉葱・人参は太めの細切りにする。
- ② りんご・にんにくはすりおろす。土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ③ ★と②を合わせておく。
- ④ フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ⑤ 牛肉に火が通ったら、③を加えて味付けし、さらに炒める。

材料 (5人分)

牛肉 200g	★赤みそ 小さじ2
にはら 1/4束(25g)	★さとう 小さじ1
玉葱 1/2個(100g)	★しょうゆ 小さじ1
人参 1/2本(75g)	★みりん 小さじ1/4
植物油 適量	
りんご 少々	
にんにく 少々	
土生姜(しぼり汁)少々	



★Oneポイント★

手作りのタレです。
みそは、赤みそ以外に白みそ・合わせみそなどもOKです。
大人用には、コチュジャンや豆板醤などを入れて味にアクセントをつけても美味しいです。

牛肉とごぼうの炒め煮



作り方

- ① 牛肉・玉葱は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがき又は薄切りにし、水にさらしておく。土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② フライパンに植物油を入れ、牛肉・玉葱・ごぼうを炒める。
- ③ ★と土生姜のしぼり汁を加え、煮る。

材料 (5人分)

牛肉 200g	★だし汁 25ml
ごぼう 1/4本(50g)	★さとう 小さじ2
玉葱 1/2個(100g)	★しょうゆ 小さじ2
土生姜(しぼり汁)少々	★料理酒 小さじ1
植物油 適量	



★Oneポイント★

肉は牛・豚・鶏・ミンチなど何でも良いです。
甘辛い味付けなので、ごぼうの臭みが気になる子どもも美味しく食べられます。