


～ しょうが焼き ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
豚肩肉	50 g	200 g	① すりおろした生姜に、カッコ内の調味料を合わせ、豚肉を浸けてよくもみこんでおく。 ② 玉ねぎは薄切りにし、油を熱したフライパンで炒める。玉ねぎの色が透明になったら、豚肉を入れて、さらに炒める。 ◎玉ねぎは、すりおろして①の下味の調味料に混ぜても良いです。豚肉がやわらかくなります。
★下味			
生姜	1.5 g	6 g	
さとう	0.5 g	小さじ 2/3	
しょうゆ	2 g	小さじ 1 強	
酒	1 g	小さじ 1 弱	
玉ねぎ	20 g	1/2 コ	
サラダ油	1 g	小さじ 1	

肉類を扱う調理における 衛生管理のポイント



① 保存

購入したら、なるべく早めに冷蔵庫に入れて保存する
☆使うときに冷蔵庫から取り出す 常温放置しない

② 調理器具の扱い

肉類を切ったまな板や包丁は、しっかり洗浄し、熱湯をかけるか、漂白剤に浸す等の消毒を行う

③ 調理時

中までしっかり加熱する
☆とくに、ハンバーグや厚みのある肉類は、中心部までしっかり火を通す



上の写真は、オーブンで焼いたものです

<作り方>

- ① すりおろした玉ねぎと生姜・下味の調味料を混ぜて、豚肉によくもみこんでおく。
- ② 焼く直前に、豚肉に片栗粉をまぶし、天板に広げてオーブンで焼く。

- ◎ 肉の表面に、『片栗粉』をまぶすことで、肉のうまみをとじこめ、やわらかく仕上がります。
- ◎ オーブンで焼けば、油を使わないので、エネルギーをおさえることができます。

