

◆ 煮豚 ◆ (4人分)



豚肉(厚切り)	180g
しょうが(みじん切り)	1片
にんにく(みじん切り)	1片
しょうゆ	7.2g
砂糖	2.8g
含蜜糖(黒糖)	2.4g
みりん	4.8g
酒	7.2g
水	24g

① にんにく・しょうがを切る。

② 水と調味料を煮立にせ、砂糖、含蜜糖(黒糖)が溶けたら
にんにく、しょうがを入れ、豚肉を入れ煮込む。

※ 焦げないように
気を付けて下さい。

※ 給食では 焼ラーメン
と一緒に出るけど
汁が、味がしつた
しいまのどご飯と
一緒でも合います。

※ 写真は調味料が
1.5倍で作っています。

