

ぶたニラいため

ざいりょう(4人分)

- ぶたにく 160g
- たまねぎ 120g
- にんにく 5g
- もやし 80g
- しょうが 5g
- にら 80g
- 酒 10g
- にんじん 80g

ざいりょう(4人分)

- たまねぎ 15g
- りんご果汁 10g
- ケチャップ 10g
- 薄口醤油 5g
- 砂糖 少々

- ① たまねぎ、にんじんは細切りにし、ニラは3-5 cmの長さに切る。にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ② ぶたにくを、酒とにんにくでつけておく。
- ③ にんじん、たまねぎをしんなりするまでいためる。
- ④ もやし、ニラを入れサッといためたら、タレとすりおろしたしょうがを入れ、いためる。

* 市販の焼肉のタレで炒めても簡単でおいしいです♪

- ① たまねぎをすりおろし、りんご果汁を加える。
- ② 鍋でたまねぎとりんご果汁を煮詰める
- ③ ケチャップ、醤油、砂糖を加え、さらに煮詰める

* 学校給食では、りんごもすりおろして入れています☆