

# ねぎ塩豚丼

給食で出しているねぎ塩豚丼に、季節の食材のアスパラガスを使いました。給食では玉ねぎだけでなく長ねぎも使いますが、このレシピでは簡単に作れるように玉ねぎだけにしています。

## <材料> 4人分

豚こま肉	300g	料理酒	大さじ1
にんにく	1/2かけ	塩	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ2	こしょう	少々
玉ねぎ	1個	酢	小さじ1と1/2
もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
アスパラガス	2本		
炊いたごはん	4人分		



## <作り方>

1. 野菜を切る。にんにくはみじん切り、たまねぎとアスパラガスはうすくスライスする。



2. フライパンで油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒める。
3. 豚肉を入れて火が通るまで炒める。
4. 玉ねぎをしんなりするまで炒め、もやしを入れて炒める。
5. アスパラガスを入れてさっと炒め、料理酒、塩、こしょう、酢で味付けをする。

※汁気が多い場合は、水溶き片栗粉

(片栗粉小さじ1を水を溶く)でとろみをつける。

6. ごま油をまわし入れ、味をととのえる。  
ごはんの上に盛り付けて完成。



## フライパンに入れる順番

① にんにく



② 豚肉



③ たまねぎ



④ もやし



⑤ アスパラ



⑥ 調味料

仕上げにごま油