

ジャンボぎょうざ

【材料】

・豚ひき	220g	
・にんにく	2g（小 1/2 かけ）	
・しょうが	5g	
・キャベツ	1/4 玉	
・にら	1/2 袋	
・しょうゆ	大さじ1	
・酒	小さじ1	
・塩	小さじ 1/5	
・こしょう	少々	
・ごま油	小さじ 1/2	
・片栗粉	小さじ1	
・ぎょうざの皮	給食用だと直径 15 cmのもの	10 枚分
	家庭用だと一般的な大きさのもの	24 枚分（1 袋）

【作り方】

- ① キャベツは粗みじん切り、にらは 1cm 幅、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② 具材と調味料をすべて混ぜ合わせ、よく練る。
- ③ ②を皮で包み、大きいものなら 170℃で6～7分、一般的な大きさのものなら3分ほど揚げる。

鶏肉の照り焼き

【材料（鶏もも1枚分）】

- 鶏もも肉 1枚（約300g）
- おろしにんにく 小さじ1／2
- おろししょうが 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ5
- さとう 小さじ2
- ごま油 小さじ1.5

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、にんにく～ごま油に漬け、下味をつける。
- ② フライパンに分量外の油をひき、①を焼く。

* 下味をつけた状態で冷凍しておく、解凍して焼くだけなので簡単です。

豚肉のごまみそあえ

【材料（4人分）】

- | | |
|----------|--------|
| ・豚肩肉（小間） | 200g |
| ・おろししょうが | 小さじ1 |
| ・みそ | 小さじ2 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・さとう | 小さじ2 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |
| | |
| ・白すりごま | 小さじ2 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① 豚肉をゆで、ザルにとり、水分を切る。
- ② 鍋やフライパンにおろししょうが～みりんまでを入れて混ぜ合わせ、加熱する。少し煮詰まってとろみがついてきたら、①を加えてあえる。
- ③ すりごま、いりごま、ごま油を加えて仕上げる。

*給食では玉ねぎやにんじん、たけのこも加えてボリュームが出るようにしています。ご家庭でも、ピーマン、なすなど、お好みの野菜を加えて作ってください。