

# ジャンボぎょううざ

## 【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 家庭用だと一般的な大きさのもの
	10 枚分 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と、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。