



おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

ねぎだれポーク



塩こうじを使っているので
ふんわりジューシーに焼き
あがります。
豚こま肉なので挽肉より
食べ応えがあります。



材料(4人分)

豚こま肉	200g
塩こうじ	大さじ1
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
長ねぎ	10cm
にんにく	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにして、
にんにくはすりおろしておく。
- ② ごま油以外の材料をボールに
入れてよく混ぜ、4等分に分けて、
小判型に成型する。
- ③ フライパンにごま油をひき、
両面に焼き色を付ける。
- ④ 弱火にし、ふたをして蒸し焼きに
する。中まで火が通ったら、
できあがり。

