

学校給食レシピ集

～ 豚肉のオニオンソースがけ ～



【作り方】

- ① 豚肉に塩、こしょうを振り下味をつける
- ② 玉ねぎをみじん切りにする
- ③ フライパンに油を敷き、②の玉ねぎを飴色になるまで炒める
- ④ ③にソースの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑤ 別のフライパンに油を敷き、①の豚肉を両面焼く
- ⑥ ⑤に④のソースをかけて完成

【材料】 4人分

- 豚ロース肉 スライス 4枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 適量

～オニオンソース～

- 玉ねぎ 40g
- 油 適量
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 三温糖 小さじ 2.5
- みりん 小さじ 1
- 穀物酢 小さじ 1
- 水 小さじ 2

このオニオンソースは、今回のレシピのように焼いた豚肉にかけたり、ハンバーグにかけたりして提供しています

あめ色になるまで玉ねぎを炒めるのは大変ですが、子どもたちに人気のあるソースですぜひご家庭でも作ってみてください

