

チャーシュー

(主材料)
豚肉
(調理時間)
1時間30分程度

(1枚分)
エネルギー 52kcal
たんぱく質 3.7g

☆自家製チャーシューはまとめて作っておくと便利です!!

そのまま食べたり、刻んでチャーハンに入れたり、使い道は多様です。☆

≪材料・分量≫ 子ども20人分 (おとな 約12人分)

下茹で用	豚肩ロース肉 (かたまり)	400g 程度	タレ用	酒	大さじ 2・1/3 (36g)
	水 (下茹で用)	豚肉がかぶる位		砂糖	大さじ 3 弱 (26g)
	酒	大さじ 1・1/3 (20g)		みりん	大さじ 2/3 弱 (10g)
	生姜	25g		醤油	大さじ 2 (36g)
	葱の青い部分 (あれば)	1 本分			

【 作り方 】



①豚肩ロース肉をフライパンで油を敷かずに焼き、表面に焦げ目をつける。



②鍋に湯を沸かし、下茹で用の酒・下茹で用の生姜・葱の青い部分を入れる。



③落し蓋をして、1時間くらい下茹でする。



④タレの材料を鍋に入れて火にかけ、肉を転がしながらタレを煮絡める。



⑤チャーシューの粗熱が取れたら、薄くスライスする。

ポイント1
ゆで汁には、美味しい豚肉のうまみが出ているので、冷まして脂を取り除き、スープ等に活用できます。

完成!



☆区立保育園の献立例☆



おやつ

ミニチャーシュー麺

※園では「おやつ」で、「ミニチャーシュー麺」として提供しました。

