

# 学校給食のおすすめレシピ

## 手作りチャーシュー

<チャーシュー10枚分>

豚もも肉ブロック 1本(約500g)

三温糖 360g

醤油 360g

本みりん 360g

酒 大さじ1

しょうが 1かけ

にんにく 1かけ

水 200cc

長ネギ(緑の部分) 少々



### <作り方>

- ① 豚肉のブロックは、お肉屋さんでチャーシュー用のネットがもらえます。煮崩れないようにネットに入れて、1時間下茹でをします。(この時、臭み消しで長ネギの緑の部分を入れて一緒にゆでましょう。)
- ② にんにく、しょうがをスライスし、カッコの調味料を煮立て、沸いたら①の肉を入れて40分煮ます。  
(クッキングペーパーで落とし蓋をして、煮汁が対流するようにすると、よく味がしみこみます。)  
(鍋の大きさによって、ブロック肉が浸かる程度に調味料の量は調整してください。)
- ③ 煮汁が少なかったら、肉を取り出し、粗熱を取ってから10枚にスライスします。
- ④ 煮汁は煮詰めて上からかけます。

次のページ(裏面)に写真付きで作り方を載せているので、参考にしてほしいっコ~♪



(裏面へつづく)



今日の手作りチャーシューは、<sup>きあ</sup>い<sup>はい</sup>気合が入った<sup>じしんさく</sup>自信作です！



豚肉の余分なあぶらを落とすため、長ネギとしょうがを入れて1時間下ゆでします。

しょうゆと砂糖とみりんを加えて、じっくり煮込むと、こんな仕上がり。



くずれないように、ていねいにネットをはずして…

人数分に切り分けて、煮詰めたたれをかけてバットに数えます。