


学校名	おいらせ町 立 甲洋小	学校	第 5 学年
氏名	西館 瀬七		
料理名	豚肉と長いものガーリックバターしょうゆいため		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① 豚バラ肉は2cm幅に切り、塩・こしょうをふりもみこむ。 ② 長いものは拍子切りにする。 ③ 万能ねぎは小口切りにする。 ④ フライパンを中火に熱し、豚肉を炒める。 ⑤ 豚肉の色が8割り変わったら、長いもを加える。 ⑥ Aをまわし入れ、全体にからめる。 ⑦ 好みで黒こしょうを振り、ねぎをちらす。
	豚バラ肉	400	
	塩	1	
こしょう	少々		
	長いも	600	
	粗挽き黒こしょう	適宜	
	万能ねぎ	8	
A	バター	20	
	しょうゆ	18	
	みりん	18	
	おろしにんにく	4	
【ひとことメモ】			【写真】
			

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。