



ガリバタトン

しゅうなんブランド総選挙で1位に輝いた
しゅうなんブランド「極」鹿野高原豚使用！

材料（4人分）

豚こま切り肉・・・340g

バター・・・大さじ1（12g）

にんにく・・・ひとかけ（6g）

しょうゆ

酒

みりん

砂糖

ねぎ・・・100g

各大さじ1

付け合わせ・・・季節の野菜 70g/人
（例：じゃがいも、大根、サニーレタス、
にんじん、白ネギ、かいわれ、水菜、
ホワイトセロリ、三つ葉等）

1人分あたり エネルギー 396kcal たんぱく質 13.1g 脂質 32.6g
炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.8g

1. 付け合わせの季節の野菜は1人70gを目安に食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにくはみじん切りに、ねぎは4~5cmのぶつ切りにする。しょうゆ・酒・みりん・砂糖の調味料は合わせておく。
3. フライパンにねぎを入れ、焼き目をつけて取り出す。火を弱火にし、バターとにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
4. 豚肉を加え中火で炒め、火が通ったらねぎを入れ、2で合わせておいた調味料をからめる。
5. 皿に肉を盛り付け、付け合わせの野菜を添えて完成。

