

* 🐻 * 🐻 * 🐻 * 🐻 * **ジンギスカン** * 🐻 * 🐻 * 🐻 * 🐻 *



北海道の郷土料理であるジンギスカンを給食ではタレも手作りして味付けしています。

羊肉には、鉄分が多く、貧血予防に役立ちます。高たんぱくで、体内の脂肪を燃烧させる働きが期待されるアミノ酸の一種「カルニチン」も含まれており、近年ヘルシーな肉として注目されています。



材料（4人分）

羊肉（ラム肉）（薄切り）	220g
玉葱	1/2個
もやし	100g
ピーマン	2個
油	小さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/2
A おろし生姜	小さじ1/2強
A ソテーオニオン	25g
A ※無ければ、薄切りにした玉葱1/4個を色が濃くなるまで炒める。	
A アップルソース	25g
A ※無ければ、りんご1/4個をすりおろす。	
A 砂糖	大さじ1/2
A ウスターソース	大さじ1
A 赤ワイン	小さじ1
A 減塩醤油	小さじ2
A 醤油	大さじ1

切り方

食べやすい大きさ
薄切り

細切り

作り方

- 1 Aの調味料を混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- 2 フライパンに油をひき、ラム肉を炒める。
- 3 1の合わせ調味料を半分程度入れ炒め、肉に味をつける。
- 4 玉葱、もやし、ピーマンを加え、さらに炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、残りの合わせ調味料を入れ炒める。
- 6 全体に味が付いたらできあがり。

