

世界の料理

ポークソテーポリネシアンソース

材料（1人分）

豚ロース切り身 50g	A	濃口醤油 5g
サラダ油 0.5g		清酒 5g
根深ねぎ(緑の部分)10g		本みりん 2.5g
生姜 0.25g		ケチャップ 0.5g
にんにく 0.25g		上白糖 1.25g
いりごま白 0.5g		ごま油 0.25g
一味唐辛子 0.05g		



作り方

- ①根深ねぎは小口切り、生姜とにんにくはすりおろす。
- ②Aと生姜、にんにくを合わせて火にかけ、煮立ったら根深ねぎを加えしっかり煮詰め、とろみを出す。
- ③②にごまと一味唐辛子を加える。
- ④鉄板に油をひき、豚肉を並べて焼く。
- ⑤焼いた豚肉に③のソースをかける。

レシピの考案：香取市給食センター（小学校用）

ハワイの料理

オリンピック史上初めてサーフィンが競技種目になり、千葉県が会場になります。サーフィンの発祥はハワイを含むポリネシア地域です。食材をそのまま焼いたり蒸したりするハワイの料理に、アジアの醤油ベースをアレンジしたポリネシアンソースを組み合わせってみました。豚肉の脂の甘さとよく合うソースです。千葉県には、色々な銘柄豚肉があるので、味比べをするのも良いと思います。