

# 豚肉のオレンジジュース煮

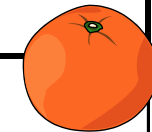
●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 283kcal  
 たんぱく質 16.6g  
 脂質 16.7g  
 塩分 0.6g



## <作り方>

- ① 豚肉は一口大に切って、塩、小麦粉をまぶす。
- ② 人参、ピーマンは短冊に、玉ねぎはスライスに切る。
- ③ フライパンに油を敷き、①の豚肉を焼く。
- ④ ③にバターを加え、②の人参、ピーマン、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ オレンジジュース、しょうゆ、砂糖、コンソメを加えて、とろみがつくまで煮る。

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ももスライス 320g 塩 少々 小麦粉 適量 油 小さじ1	大人と同じ	小さく切る	鶏ひき肉に代え、茹でる	鶏ひき肉に代え茹でて ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 1/2個		1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
ピーマン 1個		1cm千切り	茹でて皮をむいて みじん切りにする	茹でて皮をむいて ミルサーにかける	
人参 1/3本	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る		
バター 小さじ2 オレンジジュース 200cc しょうゆ 小さじ1強 砂糖 大さじ1 コンソメ 小さじ1			<作り方> 鍋に下準備をした肉、野菜をすべて入れ、 調味料を加えて煮る		



※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。