

豚肉のBBQソース

<作り方>

- ① **豚肉**は食べやすい大きさに切り、**しょうが汁**、**しょうゆ**で下味をつける。
- ② **りんご**はすりおろして、**調味料**と混ぜ合わせ【たれ】を作る。
- ③ フライパンに**油**をひき、①の**豚肉**を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、【たれ】を回しかけてさらに炒める。
- ⑤ **水溶き片栗粉**を加え、まとまりが出てきたら火を止める。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	167kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	8.2g
塩分	0.6g

★前期食にもぐもぐ食を少し添えると食べやすくなります。

材 料（大人4人分）		ばくばく	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	こどもの一口大 目安の大きさ 4cm×2cm	小さく切る 目安の大きさ 1.5cm×0.5cm	豚もも肉ブロックを 圧力鍋で10分加圧後 <u>たれ</u> を加えて フードカッターにかける	前期食をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐ食を ペーストにする
しょうが汁	小さじ1					
しょうゆ	小さじ1					
油	適量					
【たれ】						
りんご	1／8個					
レモン汁	小さじ1					
酢	小さじ1					
酒	小さじ2					
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	小さじ4					
片栗粉	小さじ1／3					

前期食～ペースト食のたれ

①に水（分量外）を加えて薄味にし、
混ぜながら火にかける。

※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。