

豚肉のBBQソース



<作り方>

- ① りんごをすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。
- ② 豚肉を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。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、①を回しかけて、さらに炒める。
- ⑤ まとまりが出てきたら火をとめる。

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	11.5 g
塩分	0.5 g

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
豚ローススライス 320g			鶏ミンチに変えて、ほぐしてゆでる		
しょうが汁 小さじ1	こどもの一口大	小さく切る	ミルサーにかけて	ミルサーでざらつき	もぐもぐ食を なめらかな ペースト にする
しょうゆ 小さじ1			まとまりのある 状態にする	のあるペーストにする	
油 適量	〔目安: 2cm×4cm〕	〔目安: 1.5cm×1cm〕	たれをかける		
【たれ】			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★：前期食～ペースト食のたれ</p> <p>①に水（分量外）を加えて薄味にし、 混ぜながら火にかける。 とろみがついてきたら火を止める。 ※とろみがゆるい場合は、水溶き片栗粉で調整する。</p> </div>		
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					

※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。