


豚肉のくわ焼き

<作り方>

- ① **豚肉**は、食べやすい大きさに切る。
- ② **玉ねぎ**は薄切りにする。**いんげん**は3cmの長さに切る。
- ③ **調味料**を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに**油**を熱し、**豚肉**を炒め、火が通ったら②の**野菜**を入れ炒める。
- ⑤ **野菜**に火が通ったら**調味料**を加えて味を調える。
- ⑥ **水溶き片栗粉**でとろみを付ける。



| | |
|-------|---------|
| ●栄養価 | |
| エネルギー | 213kcal |
| たんぱく質 | 17.6g |
| 脂質 | 11.2g |
| 塩分 | 1.0g |

| 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 |
|---|---|----------------------------------|--|--------------------------|------------------|
| 豚もも肉 320g | 子どもの一口大 (目安の大きさ) 4cm×2cm | 小さく切る (目安の大きさ) 1.5cm×0.5cm | 鶏ひき肉に代えて ほぐして茹でる | 前期をざらつきのある ペーストにする | もぐもぐを ペーストにする |
| 玉ねぎ 中2/3個(120g) | 薄切り | 1cm薄切り | 圧力鍋8分で加圧後、1cm×5mmに切る | | |
| いんげん(冷凍) 80g | 3cm | 1cm斜め切り | 圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする | 圧力鍋で5分加圧後 細かいみじん切りにする | |
| 油 適量 |  | | 抜く | | |
| <調味料> 砂糖 小さじ3 みりん 小さじ2 しょうゆ 小さじ4 片栗粉 適量 | | | 具と調味料を鍋で煮て 水溶き片栗粉で薄いとろみを付ける | | |

いんげんの代わりに、なすやもやしなど他の野菜をいれてもおいしいですよ！

※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。