

豚肉のくわ焼き

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



<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、豚肉を炒める。火が通ったら②を入れ炒め、調味料を加えて味を調える。

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！

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	一口大	小さく切る	鶏ひき肉に代えて茹でる	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 3/4個	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 大さじ1 みりん 小さじ2 しょうゆ 大さじ2弱			具と調味料を鍋で煮て 水溶き片栗粉で薄いとろみをつける		

しょうゆの量を減らして、みそと酒を加えた、“豚肉の味噌くわ焼き”も給食で提供しています。
ぜひご家庭でも試してみてください！

【大人4人分の調味料】

- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みそ 小さじ4
- ・酒 大さじ1弱

※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。