

豚肉のゴマ風味焼き

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 長ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、①豚肉、②長ねぎをよくほぐしながら炒める。
- ④ 十分に火が通ったら、★調味料で味を付け、仕上げにすりごまを振りかけ混ぜる。



●栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 175kcal |
| たんぱく質 | 15.1g |
| 脂質 | 9.6g |
| 塩分 | 0.8g |



★かみかみ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) | 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 280 g | 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 | 豚もも肉を圧力鍋で 10分加圧し、ねぎ汁と 加熱した調味料を加え、 フードカッターで 細かくみじん切り | 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 |
| 長ねぎ 1/2本(60g) | 斜め切り | 小口切り | 小口切りにし柔らかく茹でた後 ミルサーにかけ、こす(ねぎ汁) | | |
| すりごま 小さじ1 | | | 仕上げに入れて混ぜる | 抜く | |
| 油 小さじ2 | | | | 抜く | |
| ★しょうゆ ★みりん 大きさ 大さじ1 大さじ1と1/2 | | | | | |

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。