

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 大さじ 1 ★みりん 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。