

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**を入れて混ぜる。



●栄養価	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	9.6g
塩分	0.6g



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
豚もも肉 280g	一口大	小さく切る	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、フードカッターにかける	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 
長ねぎ 1/2本	斜め切り	小口切り	小ねぎを茹でてミルサーにかけ、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					

※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。