

作って食べよう！給食レシピ⑯



疲れに効くレシピ！

豚肉のソースマリネ



2022年 9月 7日(水)の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・豚肉のソースマリネ
- ・フレンチソテー



☆材料(4人分)

- ・豚肉(厚切り3mm) 200g
- ・油 適量
- ・にんにく 1/2片
- ・しょうが 1/5かけ
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 中1個
- ・にんじん 2/3本
- ・トマトケチャップ 大さじ2強
- ・ウスターソース 大さじ2/3
- ・さやいんげん 80g

A

☆作り方

- ① さやいんげんはへたを切り、3cmの長さに切って下ゆでする
豚肉は食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、
にんにく、しょうがはみじん切りにする
- ③ 香りがでたら豚肉を入れ、塩・こしょうを加えて炒める
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加える
- ⑤ Aの調味料で味付けをし、さやいんげんを加えて仕上げる

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆栄養価(1人分)

◇ エネルギー 173 kcal ◇ たんぱく質 11.2 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

☆ぎょくろマンからのひとこと

豚肉は、ビタミンB1がたくさん含まれていて、牛肉の約10倍です。ビタミンB1は、体や脳の代謝に関係しており、気分がイライラしたり、体が疲れやすくなるのを防ぎます。

白ごはんによく合うおかずです。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう！

