



疲れに効くレシピ！



豚肉のソースマリネ



【献立例】

- ・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） 200 g
- ・ 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
- 〔A〕 ・ 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 80 g

☆ 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
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
- ② 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める
- ③ 香りがでてきたら豚肉を入れ、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！

