



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 |
| ・ 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 |

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！

