

作ってみませんか？
びくやまの学校給食

6月 福山市立〇〇小学校

豚肉のオイスターソース炒め

材料（4人分）	作り方
豚もも肉（うす切り） 160g	<p>① フライパンに油をひき、豚肉を炒め、酒、しょうゆで下味をつける。</p> <p>② 干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れて炒める。</p> <p>③ えのきだけ、ピーマンを加えて、さらに炒める。</p> <p>④ 火が通ったら、オイスターソース、塩・こしょうを入れて味をととのえる。</p> <p>⑤ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけ、ごま油を回し入れ、香りをつける。</p>
酒 大さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1	
キャベツ（短冊切り） 2枚	
たまねぎ（スライス） 1/2個	
にんじん（短冊切り） 1/4本	
たけのこ・水煮（短冊切り） 40g	
えのきだけ（半分に切る） 1/3袋	
干しいたけ（戻して、せん切り） 2枚	
ピーマン（短冊切り） 1個	
オイスターソース 小さじ2	
塩・こしょう 少々	
片栗粉（水で溶く） 小さじ1/2	
ごま油 小さじ1	
油 適宜	

ひとこと Memo

豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB₁が豊富です。

また、たまねぎに含まれるアリシンがビタミンB₁の吸収を良くします。

暑さで疲れやすいこの時期、おすすめのメニューです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	144kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	8.1g
食塩相当量	0.9g

