



焼き肉

3月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
豚肉 (スライス)	200g	① フライパンを熱して油をひき、 にんにくの香りが出るまで炒める。 ② 豚肉とAを入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。 ③ たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツを入れて炒める。 ④ B とチンゲン菜を入れて、チンゲン菜に火が通るまで炒める。	
にんにく (みじん切り)	1 かけ		
たまねぎ (スライス)	1 個		
にんじん (短冊切り)	1/2 本		
しめじ (ほぐす)	1/4 株	☆☆おいしさupに☆☆ 油をごま油に代えたり、タレにごまを加えると、風味がよくなり、ごはんが進みます！	
キャベツ (ざく切り)	1/6 個		
チンゲン菜 (ざく切り)	1/2 株		
油	適宜		
A	砂糖		大さじ 1
	しょうゆ		大さじ 1/2
B	トウバンジャン		少々
	塩		小さじ 1/4
	赤みそ	大さじ 1/2	
	みりん	小さじ 1/2	

ひとこと Memo

子どもたちに人気の焼き肉のタレは給食の先生の手作りです。

肉と野菜、それぞれのうまみが出るように、じっくりと炒めて作ります。

給食は豚肉で作っていますが、お肉を変えると違う風味を味わうことができますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	157kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.6g
食塩相当量	0.9g