

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食



6月 福山市立〇〇小学校



豚肉のレモン塩麹炒め



材料 (4人分)		作り方
豚もも肉(スライス)	180g	① フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。 ② たまねぎ、キャベツ、にんじんを加えて炒める。 ③ 調味料Aで味付けをする。
にんにく(みじん切り)	1かけ	
たまねぎ(うす切り)	中1個	
キャベツ(ざく切り)	1/8玉	【1人分の栄養価】 エネルギー 136kcal たんぱく質 9.6g 脂質 7.8g 食塩相当量 0.3g
にんじん(短冊切り)	1/2本	
油	適宜	
レモン果汁	大さじ2	
A 塩麹	大さじ1	
こしょう	少々	塩麹には、食材のうま味や甘味を引き出しておいしくしたり、きれいな焼き色を付ける効果があります。

ひとこと Memo

ビタミンCが豊富なレモンと、ビタミンB1が豊富な豚肉を使った夏バテ予防にぴったりなメニューです。

これから蒸し暑い季節になりますが、さっぱりと食べやすい味付けです。

