

新たまねぎのオイスターソース炒め

5月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方	
豚もも肉（スライス）	160g	① フライパンに油をひき、豚肉を入れて炒め、酒、しょうゆを加えて下味をつける。	
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		
キャベツ（短冊切り）	100g		
たまねぎ（スライス）	中1個	② たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、キャベツを順番に入れ炒める。	
にんじん（短冊切り）	1/3本		
たけのこ（短冊切り）	40g	③ 具材に火が通ったら、調味料Aを入れ、味付けする。	
しめじ（小房に分ける）	40g		
油	適宜	④ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。	
A	塩・こしょう		少々
	オイスターソース		大さじ1
	ごま油		適宜
水溶き片栗粉	適量		



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

新たまねぎは、みずみずしいだけでなく、辛みが少なく、柔らかいのが特徴です。

たまねぎには、豚肉に多く含まれるビタミンB₁の吸収を助ける栄養成分が含まれているので、疲労回復の効果が期待できます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	144kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	8.2g
食塩相当量	1.0g