



# 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>☆☆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!</p> </div>
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	
トウバンジャン	少々	
B		
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