

作ってみませんか？



福山たっぴい豚丼



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（薄切り）	220g	② 鍋に油をひいて豚肉を炒める。 ② ①にたまねぎ、にんじんを入れ、火が通ったらグリーンアスパラガス、しらたきを入れる。 ③ Aで味付けをする。 ④ ごはんに盛り付ける。
たまねぎ（スライス）	1/2 個	
にんじん（せん切り）	小 1/2 本	
グリーンアスパラガス（3cm幅斜め切り）	2 本	
しらたき（湯通ししてざく切り）	120g	アスパラガスは根元から2～3cmを切り落とし、根元の皮を3～5cmほど薄くむくと食感がよくなりますよ。
油	適宜	
砂糖	大さじ 1	
A みりん	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 2 と 1/2	
水	大さじ 2	
ごはん	4 人分	

ひとこと Memo

7月1日は福山市の市制施行記念日です。それにちなみ、給食では“福山たっぴい豚丼”を提供しました。

グリーンアスパラガスは、福山市の北部（新市町や神辺町）を中心に生産されていて、福山ブランド農産物の1つです。ほのかな甘みとシャキシャキした食感が特徴です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.4g

※ごはんを除く