


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	豚肉のみそ焼き (主菜)	
分量 ※大人3～4人分		
材料	分量	備考
豚ロース肉	270g	
みそ	大きじ1と1/2 (24g)	
みりん	大きじ1強 (18g)	
サラダ油	大きじ1/2 (6g)	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) ボールにみそとみりんを入れて混ぜ、豚肉を加えて下味をつけておく。</p> <p>(2) フライパンにサラダ油を引いて弱火にし、(1)を入れて炒める。</p> <p>(3) (2)で肉に調味料がなじんできたら中火にして仕上げる。</p> <p>※みそが入っているので、最初から強火にすると焦げるので注意してください。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・みそ味のお肉でご飯が進みます。 ・玉ねぎやその他の野菜と一緒に炒めると栄養バランスばっちりの主菜になります。 ・お肉を炒めて盛り付けた後にごまをふってもよいと思います。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー142kcal たんぱく質 9.2g 脂質 9.8g 食塩相当量 0.5g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

