



主菜



豚肉のごまみそ炒め



©富士宮市さくやちゃん

肉も野菜もしっかりとれるメニューです。彩り鮮やかでご飯もすすみます！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|------------|--------|
| ・油 | 小さじ1 |
| ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| ・豚小間切れ肉 | 240g |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・水煮たけのこ | 70g |
| ・キャベツ | 1/4個 |
| (A) | |
| ・赤みそ | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ2 |
| ・ウスターソース | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・すりごま | 小さじ2 |
| ・赤ピーマン | 1個 |
| または黄ピーマン | |
| ・枝豆 | 15g |

作り方

- ①しょうがとにんにくをすりおろす。
- ②枝豆は下茹でしておく。
- ③たけのこは短冊、キャベツは1～2cm幅の短冊、赤ピーマンまたは黄ピーマンは縦半分に切ったものを0.5～1cm幅に切る。
- ④フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出す。
- ⑤豚肉を塩、こしょうと炒め、色が変わったら、たけのこ、キャベツ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑥(A)の調味料を加えて炒める。
- ⑦枝豆を入れ、さっと炒める。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・豚肉のごまみそ炒め
- ・わかめと豆腐のすまし汁
- ・お茶プリン



富士宮市立学校給食センター