

豚肉の三昧焼き

エネルギー：163kcal、食塩相当量：0.7g(1人分)

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

豚もも薄切り肉	240g
★しょうゆ	大さじ1弱
★料理酒	小さじ1強
小ねぎ	約2本
油	小さじ1弱
金ごま	大さじ1と1/3
一味唐辛子	少々

いつもの焼き肉を
ちょっとアレンジして♪



作り方

- ① 豚肉を6cm長さに切る。
- ② ★の調味料を合わせ、切った豚肉に下味を付ける。
- ③ 金ごまを炒り、軽くする。
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、金ごま→一味唐辛子→小ねぎの順に加えて仕上げる。

給食の献立例

- 牛乳
- ごはん
- 豚肉の三昧焼き
- 味噌汁
- 小松菜ともやしのおかかあえ

* 中学校で11月に提供しました。

