


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	豚肉のごま照り焼き (主菜)	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
豚ロース肉	4枚 (270g)	
砂糖	大きじ1 (9g)	(A)
しょうゆ	大きじ1 (18g)	(A)
酒	小さじ1 (5g)	(A)
みりん	小さじ1 (6g)	(A)
小麦粉	大きじ1 (9g)	
サラダ油	大きじ1/2 (6g)	
黒いりごま	適量	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) (A) の調味料を合わせて豚肉に下味をつけておく。</p> <p>(2) (1) の豚肉に小麦粉をまぶす。</p> <p>(3) 熱したフライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。</p> <p>(4) (3) に黒いりごまをふる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・黒いりごまが香ばしい照り焼きです。 ・豚肉は薄切りや小間切れでも代用できます。 		
<p>栄養価 (幼児1人分: 日本食品標準成分表 2020年度版 (八訂) に基づく栄養計算)</p> <p>エネルギー146kcal たんぱく質 9.1g 脂質 9.9g 食塩相当量 0.4g</p>		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成: 新座市立第二保育園

