


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	豚肉の生姜焼き (主菜)	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
豚こま肉	210g	
玉ねぎ	中1個	
しょうが	1かけ	
しょうゆ	大きじ1 (18g)	
みりん	小さじ1 (5g)	
サラダ油	小さじ1と1/2 (6g)	
手順 (家庭用)		
<p>(1) 玉ねぎは薄切り、生姜はすりおろしておく。</p> <p>(2) すりおろした生姜としょうゆ、みりんを合わせる。</p> <p>(3) 豚こま肉を(2)に漬け込む。</p> <p>(4) フライパンに油をひき、(3)を炒める。</p> <p>(5) (4)に火が通ってきたら玉ねぎを加えて更に炒める。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・豚こま肉を使用し、小さなお子さんも食べやすくなっています。 ・豚ロース肉でも美味しくできます。 		
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) エネルギー85kcal たんぱく質7.7g 脂質4.6g 食塩相当量0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園

