

豚肉の甘辛炒め & ごぼうサラダ

子どもの好きな味付けて、すすんで野菜が食べられる！

栄養のPoint

ごぼうサラダで食物繊維とカルシウムがとれる！

野菜量
126g

野菜をおいしく食べる工夫

★豚肉の甘辛炒め

子どもの好きな**甘めの味付け**。
旬の新玉ねぎを使うとさらに美味しい！

★ごぼうサラダ

マヨネーズ、ツナ、ごま、白みその
うまみが千切り野菜と合わさって
やみつきに！

栄養量 (1人分)

エネルギー:660kcal/食塩相当量:1.7g
カルシウム:83mg/食物繊維:6.0g

材料 (4人分)

豚肉の甘辛炒め

- 豚肩ロース……………280g
- こいくちしょうゆ……………小さじ1と1/3
- みりん……………小さじ1と1/3
- 酒……………小さじ2と1/2
- ★薄力粉……………大さじ1
- 玉ねぎ……………約1個
- サラダ油……………大さじ1
- こいくちしょうゆ……………大さじ1と1/3
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- ★酒……………大さじ2と2/3
- おろししょうが……………4g
- ★水……………大さじ2~4
- 青ねぎ……………12g

・ご飯(1人分)……………160g

★豚肉にまぶして焼くと、味が絡むので、少ない調味料でもしっかり味を感じますよ。

★水を加えて玉ねぎが柔らかくなるまで火を通すと、食べやすくなります。

飾り野菜など

- ・サラダ菜……………4枚
- ・うずら卵……………8個
- ★ミニトマト……………8個

★ミニトマトは野菜が足りない時に便利。

ごぼうサラダ

- ★ごぼう……………100g
- ★さやいんげん……………10本
- ・人参……………約1/10本
- ・ツナ缶……………16g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ★ヨーグルト……………大さじ2弱
- ・白みそ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・すりごま……………小さじ2

★ブロッコリーやれんこんなどの他の野菜でもアレンジできますよ。

★マヨネーズを減らして、ヨーグルトを加えることで、塩分をカット♪
脂質も抑えられますよ。

次の日のアレンジ

卵、だし、しょうゆを足して、卵とじ丼に♪

作り方はこちら

クックパッド
「吹田市役所公式キッチン」

