

# 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」

