



令和5年9月28日
 (毎月19日は食育の日)
 佐世保市立黒島小中学校
 栄養教諭

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう!

まだまだ暑い日が続いていますね。運動会までの日数も残り少なくなってきました。元気に本番が迎えられるように、食事もしっかりとりましょう。

今回は、行事と重なってしまって食べられない人も多かった、焼肉の作り方を紹介します。実は、私も当日食べられず、おいしいだろうな…と思いながらフェリーに乗り込みました。市販のたれもおいしいですが、給食の焼肉はたれも手作りののがポイントです。



野菜たっぷり
スタミナメニュー!

手作いたれの焼肉

<p>【材料(4人分)】</p> <p>豚肉・・・200g キャベツ・・・180g たまねぎ・・・100g もやし・・・100g にんじん・・・55g ピーマン・・・30g 油・・・適量</p>	<p>④</p> <p>米みそ・・・10.4g こい口しょうゆ・・・20.8g 砂糖・・・15.6g ソース・・・10.4g みりん・・・10.4g にんじん・・・5.2g たまねぎ・・・5.2g ケチャップ・・・18.2g 料理酒・・・5.2g しょうが・・・5.2g おろしにんにく・・・1.6g</p>
---	--

【作り方】

- ① タレのにんじん、たまねぎはすりおろしておく。
- ② ④のタレの材料を鍋に入れ、加熱して、タレを作る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ キャベツはざく切り、たまねぎとピーマンはスライス、にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじんを加え、火が通ったら、たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやしを加えて炒める。
- ⑦ 最後に②のタレを加え、炒めて仕上げる。

給食では野菜も一緒に炒めて提供するため、(お肉だけ食べたかったなあ・・・)という心の声もあったかもしれませんが、大好評だったと聞いています。また給食で食べたいですね!

