

主菜

豚肉の香味あえ



料理の特徴

ゆでた豚肉を手作りのみそだれであえた料理です。

熱々の豚肉とあえることで、みそだれがよくからみます。

エネルギー153kcal、食塩相当量 1.5g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	300g
A	
酒	小さじ1弱
塩	小さじ1 / 2弱
しょうが	少々
みそだれ	
油	小さじ1 / 2
にんにく	少々
たまねぎ	40g (1 / 4個)
B	
豆板醤	少々
酒	小さじ1強
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1弱
赤みそ	小さじ1 / 2
湯	100g (1 / 2カップ)
片栗粉	小さじ1 / 3
水	小さじ2 / 3
さやいんげん	40g (6本)

- 1 豚肉は3cm幅に切る。しょうがはすりおろす。にんにくはみじん切り、たまねぎは縦半分にしてからスライスする。さやいんげんは下ゆでし、1cmの長さに切る。
- 2 豚肉はAで下味をつけ、5分から10分おく。
- 3 鍋に湯を沸かし、2の豚肉を入れて、しっかりと火が通るようにゆで、水気を切る。
- 4 フライパンに油、にんにくを入れ、弱火で炒める。
- 5 香りがたったら中火にし、たまねぎを入れる。
- 6 たまねぎが透き通ってきたら、Bを入れて火を弱める。ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉を加えて、みそだれにとろみをつける。
- 7 豚肉とさやいんげんを、みそだれであえる。

給食の献立（小学校）



ピタパン

牛乳

豚肉の香味あえ

ベジタブルスープ

フルーツポンチ

*豆板醤の量で、辛さを調節してください。

*パンにも、ごはんにも合うおかずです。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会