

味噌豚丼



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.2	
生姜	0.3	みじん切り
にんにく	0.3	みじん切り
豚もも小間	20	
豚肩小間	25	
酒	1.5	
玉ねぎ	25	スライス
たけのこ	10	短冊切り
人参	10	短冊切り
しめじ	6	ほぐす
しらたき	15	短く切り、あく抜き
赤味噌	7	液体調味料で溶いておく
みりん	3.5	
醤油	1	
砂糖	0.3	
水	2.5	
澱粉	0.8	

<作り方>

① サラダ油でみじん切りにした生姜、にんにく、豚肉を炒めて酒を振っておく。

② 玉ねぎ、たけのこ、人参、しめじ、しらたきを加えて炒める。

③ 調味料を加えて、味をととのえる。

④ 水溶き澱粉でとろみをつけて出来上がり。

⑤

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<栄養士からのコメント>

味噌豚丼は豚肉と野菜がたっぷりとっており、一品でも栄養バランスがとれた料理です。味噌のコクが食欲をそそり、ご飯をたくさん食べられます。



【豚肉の栄養】

豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあります。お米が主食である日本人には大変重要な栄養素です。

