

給食メニューご紹介！

豚肉どんぶりの具

【材料】分量：4人分 （ ）内は切り方

豚こま肉・・・250g

長ねぎ・・・1本 （斜め1cm切り）

にんじん・・・1/2本 （千切り）

たけのこ水煮・・・小さめ1/2個 （短冊）

つきこんにゃく・・・150g （5cm程度にカット）

おろしにんにく・・・小さじ1/2

おろししょうが・・・小さじ1/2

☆赤みそ・・・大さじ1と1/2

☆三温糖・・・大さじ1と2/3

☆テンメンジャン・・・小さじ2

☆こいくちしょうゆ・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

白いりごま・・・小さじ1



【栄養価】1人あたり
エネルギー：208kcal
タンパク質：13.3g
脂質：10.8g
塩分：1.10g

☆豆知識☆

豚肉は、疲労回復に役立つビタミン B₁ を多く含んでいます。長ねぎやにんにくに含まれているアリシンと一緒に食べると吸収率がさらに良くなります。



【作り方】

- ① 事前に野菜を切っておき、☆の調味料は合わせておく。
- ② ごま油で、にんにく・しょうが・豚こま肉を順に炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たけのこ、こんにゃく、長ねぎを入れ、さらに炒める。
- ④ ③に合わせておいた☆を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にごまをふり入れ、ひと混ぜしたら完成(^^)／

