



献立名

# 焼肉



## 材料 4人分

- たまねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- ピーマン 1個
- 油 小さじ1
- 豚肉(肩ロースこま切れ) 200g
- 酒 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- リンゴピューレ 大さじ2
- (すりおろしたりんごでも可)



豚肉は、肩ロース以外の部位のこま切れでも大丈夫です。

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 焼肉  
みそけんちん汁 冷凍みかん

※レシピは家庭用にアレンジしています。

### 作り方

- ① たまねぎは1cm幅くらいの半月切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 豚肉を加えて酒をふりかけ、肉に火がとおるまで炒める。
- ④ ★を入れて更に炒める。
- ⑤ 味がなじんだら、最後にピーマンを入れて炒める。

(子ども一人分)

エネルギー:120kcal たんぱく質:11.4g 脂質:4.2g 塩分:0.9g