

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

小松菜と 豚肉の にんにく炒め



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚もも肉 醤油 酒 にんにく しょうが	120g 大さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1	【下処理】 ① 豚肉に醤油からしょうが(みじん切り)で下味をつける。 ② キャベツと小松菜を1分程さっとゆでる。
油 キャベツ (1/4) 小松菜 (一房) 食塩 こしょう	小さじ1 100g 100g 小さじ1/4 ひとつまみ	【具材を炒める】 ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ※ 下味ごと入れる。 ② 肉が焦げ目がつき、鍋の水分がなくなったら、キャベツと小松菜を入れて、さっと炒める。 ③ 最後に 食塩とこしょうで味を調える。
<p>ポイント！</p> <p>★ キャベツと小松菜を下茹でする！ ⇒ 水分を予め、絞っておく ⇒ 炒めている時に、葉から水が出ない ⇒ 最後の食塩を減らせる！</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	92 kcal	脂質 4.2 g
たんぱく質	9.6 g	食塩相当量 1.1 g