



おうちでチャレンジ給食

スタミナ焼肉



○材料（4人分）

・豚バラ	180g	A	・りんご	10g
・キャベツ	140g（1/10玉）		・みそ	8g（大さじ1/2）
・赤ピーマン	40g（1/3個）		・うすくちしょうゆ	12g（小さじ2）
・玉ねぎ	80g（1/3玉）		・みりん	7g（小さじ1）
・炒め油	適量		・トマトケチャップ	10g（大さじ1）
			・砂糖	10g（大さじ1）
			・ウスターソース	6g（小さじ1）
			・おろししょうが	1.6g
			・豆板醤	適量

○作り方

- ①りんごは皮をむき、すりおろす。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②豚バラ・キャベツは3cmの色紙切り、赤ピーマンは千切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③フライパンに炒め油をひき、豚バラを炒める。
- ④豚バラに火が通ったら、キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎを炒める。
- ⑤混ぜ合わせた調味料を入れ、味をつける。

※家庭用にアレンジしています。
材料の（ ）の分量はおおよその量です。

子どもたちに人気のメニューのひとつです。
ごはんが進む一品です。
野菜もしっかり食べられます。



献立例

- ・麦ごはん
- ・わかめスープ
- ・スタミナ焼肉
- ・牛乳