

いただきますーす！

VOL.5

2023年8月24日発行
西部療育センター

☆8月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ごはん
- 豚肉のマリネ
- 南瓜のサラダ
- 厚揚げの味噌汁
- ヨーグルト



食品名	こども4人分
豚スライス	140g
玉ねぎ	120g
人参	40g
しめじ	20g
赤ピーマン	12g
むき枝豆(冷凍)	12g
うす口醤油	小さじ2
こい口醤油	小さじ1/3
りんご酢	小さじ1
三温糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1



調理のポイント

- Aのマリネ液の分量はお好みで調整してください。
- 黄色のパプリカを加えると彩がさらにきれいです。
- 使用している野菜の他にも茄子やズッキーニもおすすめです。

☆作り方☆

- (1) 豚肉は酒とにんにくすりおろし(分量外)で下味をつけておく。
- (2) 玉ねぎ・赤ピーマンはスライスし、人参は短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- (3) むき枝豆は皮をむいて細かく切っておく。
- (4) Aを合わせ、鶏がらスープの素が溶けるように軽く火を通し、オリーブ油を加えマリネ液を作っておく。
- (5) (1)と(2)を炒め、(3)を加える。(4)を入れ混ぜ合わせ、冷ましておく。