

# 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。