

いただきます！

VOL.5

2026年8月31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
- ・じゃが芋のそぼろ煮
- ・味噌汁
- ・ヨーク



☆材料☆豚肉のマリネ

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
ピーマン	20g
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てです。

☆作り方☆

- (1) 豚肉は酒とおろしにんにく（分量外）で下味をつけておく。
- (2) 玉ねぎ・赤ピーマン・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) 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。
- (4) (1)と(2)を炒め、(3)を加えてよく混ぜ合わせ、冷ます。