

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



豚肉のにらソース

材料 作りやすい分量 (4人分)

豚もも肉	200g…角切り
塩こしょう	少々
酒	小さじ1
でん粉	40g
揚げ油	適宜

【ソース】

にら	30g…3-4cm幅
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
白いりごま	少々

作り方

1. 豚肉に塩こしょう、酒で下味をつける。
2. 1 にでん粉をまぶして揚げる。
3. ソースの調味料を煮立てる。
4. 3に豚肉とにらを入れてからめ、最後に白いりごまをふる。



★栄養士からのひとくちメモ★

豚肉とにらの相性は抜群ですよ！豚肉には、疲労回復の効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。にらは、ビタミンB1の吸収を助けます。多賀城産にらを使用して給食に取り入れることが多いです。

一人分の栄養価

	エネルギー	：	138 kcal
	たんぱく質	：	8.9 g
	脂質	：	6.4 g
	カルシウム	：	12 mg
	鉄分	：	0.3 mg
	塩分	：	0.5 g

このレシピは…「**主菜**」です！

