

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 夏野菜入りさっぱり炒め
- ★ みそ汁
- ★ フルーツミックス

料理名	夏野菜入り さっぱり炒め		対象学年等	小学校 3、4 年生
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ① 豚肉に酒をまぶしておく。 ② 鍋に油をしいて、豚肉を炒める。 ③ たまねぎ、れんこん、赤ピーマン、黄ピーマンを順に加えて炒める。 ④ 残りの調味料と、枝豆を加えて味をととのえる。	
豚肉	140	薄切り		
酒	3.2			
れんこん	60	いちょう切		
たまねぎ	40	薄切り		
赤ピーマン	12	細切り		
黄ピーマン	12	細切り		
むき枝豆	20			
サラダ油	3.2			
砂糖	8.8			
しょうゆ	12			
酢	8.8			



## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・ 赤ピーマンや黄ピーマン、枝豆を使い彩り鮮やかな仕上がりにしました。