



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 豚肉と野菜のバーベキューソテー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー130kcal/たんぱく質 10.4g/塩分 0.9g



**春キャベツをたっぷり味わおう！**

**「豚肉と野菜のバーベキューソテー」**



旬の春キャベツをたっぷり使ったメニューです。春キャベツは、3月下旬から5月頃まで出回り、葉が鮮やかな緑色で、やわらかく、甘みがあるのが特徴です。このソテーは、ほかの野菜や豚肉のうま味も加わり、給食の中でも人気のメニューです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしてもおすすめです。

## 材料(4人分)

- 豚もも肉.....180g
- にんじん.....中1/3本
- 玉ねぎ.....中1/2個
- キャベツ.....180g
- しょうが.....5g
- にんにく.....1かけ
- サラダ油.....小さじ1
- さとう.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- しょうゆ.....大さじ1と1/3

## 作り方

- 1 しょうがとにんにくはみじん切り、豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは太いせん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- 3 2に、にんじんを入れ火が通ったら、玉ねぎ・キャベツの順に入れて炒める。野菜が少ししんなりしたら、調味料を入れて味がなじむまで炒め、仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みで調節してください。



## 【献立例】

ごはん/牛乳/豚肉と野菜のバーベキューソテー/

こまつなのみそ汁/青のり小魚

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー775kcal/たんぱく質 34.1g/塩分 2.8g