

学校給食レシピ

令和2年5月

《小松菜の豚肉巻き》



〈材料 4人分〉

豚もも薄切り肉	8枚 (500g)
にんにく (すりおろす)	1かけ
しょうが (すりおろす)	1かけ
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1弱
酒	小さじ2
焼き油	適量
小松菜	1束 (300g)

〈作り方〉

- ① 豚肉に30分以上下味をつける。
- ② 小松菜は下ゆでし、水気をしぼって5cmに切る。
- ③ 肉で小松菜をまく。
- ④ フライパンに油をひき、③を並べて焼く。
- ⑤ 調味料を火にかけ、たれを作る。
- ⑥ 焼きあがった④の肉に⑤をかける。

白練りごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2強
赤みそ	大さじ2
みりん	小さじ2強
トウバンジャン	少々
七味唐辛子	少々

子どもの好きなお肉で巻くことで、野菜がたくさん食べられます。お弁当にもどうぞ！