

石見ポークのえごまみそかけ 邑南町西学校給食センター

邑南町産の「石見ポーク」に隣町の川本町産の「えごま」と町内の加工場で作られる「みそ」で作った給食センターオリジナルの「えごまみそ」をかけました。



材料（1人分）

豚ロース	・・・	50 g	
食塩	・	0.03 g	
こしょう	・	0.01 g	
清酒	・・・	1 g	
えごま（生）	・・	2 g	・・・から炒りにする
ねぎ	・・・	5 g	・・・小口切りにする
みそ	・・・	3 g	
清酒	・・・	1 g	
みりん	・・・	1 g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	208 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	15.3 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	3 µg RE
ビタミンB1	0.30 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	1.1 mg

料理の工夫のポイント・PR等

焼いた豚肉にえごまみそをかけていますが、時間に余裕がある場合は豚肉をえごまみそにじっくり漬けて焼いてもおいしいです。

作り方

所要時間 20分

- 1 豚肉に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- 2 1をよく熱したフライパンで焼く。
- 3 鍋でみそ・酒・みりん・ねぎ・えごまを煮立たせる。
- 4 焼きあがった豚肉に3をかける。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・さくらんぼ
- ・石見ポークのえごまみそかけ
- ・ごまかつあえ ・のっぺい汁