

豚肉のなめみそ風ホイル焼き

知夫村学校給食共同調理場

野菜のうまみとなめみその風味がホイル内に広がっている料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	4.2 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	40 µg RE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

豚肉ロース	・・・	30 g		
しょうが	・・・	1 g	・・・	すりおろす
こいくちしょうゆ	・1.	5 g		
みりん	・・・	1 g		
清酒	・・・	3 g		
キャベツ	・・・	20 g	・・・	5 mm幅に切る
たまねぎ	・・・	20 g	・・・	スライスにする
にんじん	・・・	5 g	・・・	千切りにする
しめじ	・・・	5 g	・・・	ほぐす
さやいんげん	・・・	10 g	・・・	ゆでて、斜めに切る
植物油	・・・	0.3 g		
なめみそ	・・・	8 g		

作り方

所要時間 40分

- 1 豚肉にすりおろしたしょうが、しょうゆ、みりん、酒で下味をつける。
- 2 野菜を炒める。
- 3 アルミホイルに1の豚肉をしき、2の野菜、なめみその順でのせ、包む。
- 4 オーブンで焼く。

料理の工夫のポイント・PR等

その時期にとれる旬の野菜や魚など、いろいろな材料を加えて作ることもできます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・豚肉のなめみそ風ホイル焼き
- ・切り干しサラダ
- ・ほうれん草のスープ
- ・牛乳
- ・みかん