

豚肉の島根ワインソースかけ

出雲市立平田学校給食センター

地元で作られた島根ワインを加えたソースを、焼いた豚肉にかけたものです。人気メニューのひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	3.0 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	2 μg RE
ビタミンB1	0.33 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	1.1 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

豚もも肉	50 g	小口切りにする
サラダ油	1 g	
しょうが	0.5 g	みじん切りにする
にんにく	0.5 g	にんにくをおろす
赤みそ	1 g	
すりおろしりんご	8 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
みりん	1 g	
三温糖	0.8 g	
島根ワイン（赤）	4.5 g	

A

料理の工夫のポイント・PR等

赤ワインをたっぷり使用したソースは風味もよく、焼いた豚肉によく合います。

作り方

所要時間 25分

- 1 Aの調味料を鍋に煮立て、ワインのアルコールをとばしてソースを作る。
- 2 フライパンで豚肉を炒め焼きにする。
- 3 焼いた肉を皿に盛り付けソースをかける。

学校給食献立例



- ・カレーピラフ
- ・豚肉の島根ワインソースかけ
- ・根菜サラダ
- ・牛乳
- ・野菜スープ