



豚肉のマスタード焼き

H22 箕輪中学校



〈地産地消こんだて〉

- ・ご飯
- ・わかめとじゃが芋のスープ
- ・豚肉のマスタード焼き
- ・野菜サラダ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

豚肉をマスタードで焼くことで、誰でもおいしく食べられるように工夫しました。

■材料 /4 人分

- A
- 豚肉(スライス) … 8 枚
 - 塩こしょう … 少々
 - 酒 …… 大さじ 1
 - 薄口しょうゆ 小さじ 2
 - マスタード 大さじ 2.5
 - 片栗粉 …… 大さじ 1
 - サラダ油 … 小さじ 2

■作り方

- ① 豚肉はAの調味料で下味をつけ、片面にマスタードを塗る。
- ② マスタードが内側になるように細長く折り、片栗粉をつける。
- ③ フライパンに油を熱して両面焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 241kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.3g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 1.3g