



ブタ肉のお花まき

H30 箕輪西小学校



〈色どり野菜いっぱいの
カタクリ給食〉

- ・豆ご飯
- ・ブタ肉のお花まき
- ・ひじきの色どりサラダ
- ・じゃが芋の団子汁
- ・りんごの甘煮ヨーグルトかけ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

焼きあがったら、半分に切ってみてください。切り口が紫や白・オレンジ・緑色でとてもキレイです。紫はカタクリの花をイメージしました。

■材料 /4 人分

豚バラ薄切り肉 8 枚
紫キャベツ … 80g
大根 …… 120g
にんじん …… 40g
豆苗 …… 40g
塩・こしょう 少々
サラダ油 …… 適量

玉ねぎ …… 40g
薄口しょうゆ 大さじ 2
みりん …… 大さじ 2
酒 …… 小さじ 1 弱
片栗粉 …… 適量

■作り方

- ① 紫キャベツ・大根・にんじん・豆苗は肉の幅に合わせて千切りにする。
- ② 豚肉を 1 枚ずつ広げて、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉の上に野菜をそれぞれの色が混ざらないように置いて巻く。
- ④ フライパンで巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら、調味料を混ぜて入れる。
- ⑥ フタをして、蒸し焼きにする。

＜調味料の作り方＞

* 玉ねぎはすりおろし、しょうゆ・みりん・酒・片栗粉を混ぜる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 243kcal たんぱく質 7.4g 脂質 17.3g 炭水化物 11.5g 食塩相当量 1.8g