

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

さっぱり梅だれで
食欲アップ！

《揚げ豚の梅だれがけ》



材料	4人分	切り方等
豚ロース肉	4枚	生姜焼き用
しょうゆ	大さじ1	下味
酒	小さじ2	下味
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
梅ペースト	大さじ1	梅だれ
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
かつおぶし	少々	

《作り方》

- ① 豚肉にしょうゆと酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をうすくまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
- ③ 調味料を合わせて、梅だれを作り、②の豚肉にかける。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 材料の梅ペーストは、家にある梅干しで作ることもできます。
- 梅だれは、多めに作っておくと、から揚げのたれや大根サラダなどのドレッシングに活用できます。
- 豚肉に含まれるビタミンB1や、梅に含まれるクエン酸には、疲労回復の効果があるので、疲れた時におすすめの料理です。

【給食の献立例】

ごはん 牛乳 揚げ豚の梅だれがけ もずくスープ 野菜のごまドレッシング和え パインアップル



《献立のポイント》

◆酸味の効いた揚げ豚の梅だれがけと、つるつとしたのど越しのもずくのスープの組み合わせは暑さで疲れた体を元気にします。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
664	27.0	20.6	2.2