

5月9日給食メニュー

豚肉の梅みそ焼き

【材料 4人分】

豚肩ロースうす切り	6枚
ねりうめ	15g
ミックス味噌	6g
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1



【作り方】

- ① 調味料をすべて合わせ、だまにならないよう混ぜておく。
- ② フライパンに少量の油をひき、豚肉を片面焼き、焼き色がついたら裏返して火を止める。
- ③ 肉の上にスプーンなどを使って①を塗り、フタをして火が通るまで焼いて完成

☆①で作ったタレを肉に付け込んでから焼いてもよいです。

☆梅は種類により塩分が違うので塗る時に調節してください。

☆梅には豚肉をやわらかくする効果があります。豚肉のビタミンB1が疲労回復やイライラした気持ちを和らげてくれますよ♪ただし、食べ過ぎは逆に体を悪くしてしまうので注意してくださいね！