

【主菜】 豚肉のケチャップ炒め (野菜35g)



<給食調理員さんからひとこと>

・夏野菜を使い、子どもたちの好きなケチャップ味で食欲をそそる一品です。

材 料	重量(2人分)	作り方
豚薄切り肉	100g	① 豚肉は食べやすい長さに切る。たまねぎは1cm幅のくしぎり、ピーマンも1cm幅に切る。 コーンは汁けを切っておく。 ② フライパンに油を入れ、豚肉を軽く炒め、たまねぎ・コーンを加えて炒め、火が通ったらピーマンと調味料を加え炒め合わせる。
たまねぎ	小1/2個	
コーン(缶)	20g	
ピーマン	小1個	
塩	0.5g	
こしょう	少量	
砂糖	小さじ1/3	
ウスターソース	小さじ2	
ケチャップ	小さじ2	
油	少量	

1人分栄養素量 エネルギー122kcal たんぱく質 11.8g 脂質 5.0g 炭水化物 5.4g
 カルシウム8mg 食塩相当量 0.6g

<栄養のポイント>

豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲れの原因となる乳酸がたまるのを防ぎます。

