

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 豚肉のしょうが焼き

材料（4人分）	作り方
豚肩ロース肉 40g4切れ	①しょうが・にんにく・調味料を、ボールに入れて混ぜ合わせる。 ②豚肉を①に入れ、30分間漬け込む。 ③フライパンに油を熱し、②の豚肉を入れて、両面焼く。
すりおろししょうが 4g	
すりおろしにんにく 3g	
濃口醤油 大さじ1	
みりん 小さじ2	
砂糖 小さじ1	
酒 小さじ2	
サラダ油 小さじ1	



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

給食では、スチームコンベクションオーブンで180℃8分間、スチームをかけながら焼きます。  
焦げやすいので、中火～弱火でじっくり焼くことをおすすめします。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー 121kcal  
たんぱく質 7.2g  
脂質 7.7g  
カルシウム 5mg  
食物繊維 0.2g  
食塩相当量 0.6g