



おいしいよ 食べるの大好き！

五位堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き！』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載します。次回は、2月の予定です

子どもにも大人にも、
大人気のメニューです。



豚ひれ肉の照り煮

No.9

豚ひれ肉	300g
片栗粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ①豚ひれ肉は、1cmの厚さに切り、片栗粉をまぶす。
- ②①を揚げる。フライパンで揚げ焼きにしてもOK。
- ③フライパンに調味料を煮立たせ、②を入れて、たれを絡ませる。

片栗粉をつけて揚げることで、肉が硬くならず、たれが絡みます。

豚ひれ肉はビタミンB1がたくさん含まれています。
ビタミンB1は糖をエネルギーに変えるときに必要で、
活発に動く子どもたちには、大切な栄養素です。