




## 学校給食レシピ(給食センター校)

### 豚みそ

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豚肉	25	100	①深ねぎは薄切り、しょうがはおろしておく。 ②フライパンに油を敷き、豚肉・しょうが・酒を加えて炒める。 ③大豆水煮刻み・茶うけ味噌・深ねぎを加え、三温糖・みりんを加えて炒める。 ④八割くるみ・ごま・かつお細削りを加えて炒め合わせる。
しょうが	0.5	2	
大豆水煮刻み	10	40	
茶うけ味噌	15	60	
深ねぎ	10	40	
八割くるみ	5	20	
かつお細削り	0.3	1.2	
油	0.5	小さじ1/2	
三温糖	6	大さじ3弱	
みりん	1.5	小さじ1	
酒	1.3	小さじ1	
白ごま	0.8	小さじ1	
			
1人分の栄養価      エネルギー      190Kcal たんぱく質      10.2g			

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

#### 献立組み合わせ例

- 牛乳
- ごはん
- 五目煮
- 豚みそ



《写真提供:中央・谷山学校給食センター》

