

牡鹿給食センターからの

給食人気メニューレシピ

「キャベツと豚肉の炒めもの」

《材料》：4人分

◇サラダ油	小さじ1	
◇おろしにんにく (またはみじん切りのにんにく)	少々	
◇豚もも薄切り肉	60g	
◇人参	1/5本	
◇キャベツ	1/4玉	
◇ピーマン	1個	
調味料 {	中華スープの素	2g
	酒	小さじ1
	キムチの素	適量
	テンメンジャン	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2

野菜たっぷり
のレシピです！

【作り方】

- ①人参は短冊切り、キャベツはざく切り、ピーマンはせん切りにしておく。豚肉は1cm幅に切っておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、おろしにんにく(またはみじん切りのにんにく)を入れて香りをだす。
- ③まず豚肉を炒め、そのあと人参・キャベツ・ピーマンの順番で炒めていく。
- ④材料に火がとおったら、調味料で味付けをして出来上がり！！

ワンポイント
アドバイス！

中華風の味付けで食欲UP!!
豚肉を食べて、夏バテ予防。

