

## 5月レシピ紹介



### 豚肉の味噌漬け焼き

<材料>		4人分
豚肩ロース肉	50g	4枚
白味噌	大さじ1強	
砂糖	小さじ4	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
油	適宜	

A

#### <作り方>

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
  - ② ①に豚肉を20分位漬け込む。
  - ③ フライパンに油をひき、焦げないように注意しながら焼く。
- ※ オープンまたはトースターの場合、220℃で15～20分焼き色がつく程度に焼く。



豚肉には、体の成長に欠かせないタンパク質や、疲労回復に効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。学校給食では大量調理のため、オーブンで焼き上げます。ごはんが進むおかずで、お弁当にもぴったりです。レタスや千切りキャベツ、トマトとともに盛り付けると、彩りもよくなります。