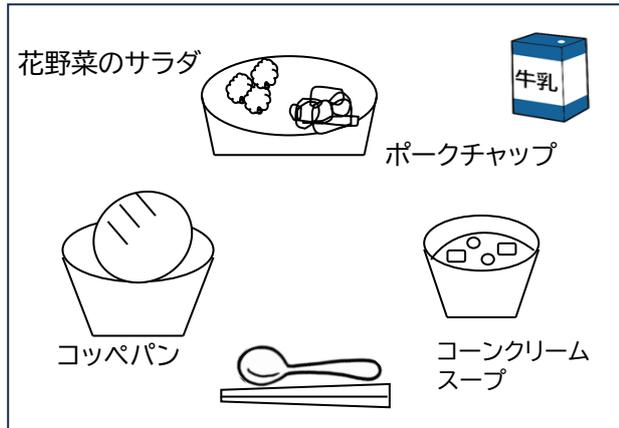


4月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・花野菜のサラダ
- ・コーンクリームスープ



ポークチャップ(4人分)

材 料	分 量
豚肉(スライス)	320g
赤ぶどう酒	大さじ1
玉ねぎ(くし形切り)	1個
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	120g
トマトピューレ	60g
ウスターソース	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ 2/3

ポークチャップ(作り方)

- ① 豚肉に赤ぶどう酒を振り入れて下味をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、①の豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎも加えて炒める。
- ④ 砂糖、みりん、トマトピューレを加えて煮込み、トマトケチャップ、ウスターソースで味を整え、最後にしょうゆで香りをつける。



メモ

トマトピューレがないときは、トマト(中)1個をカットして、電子レンジ600wで2分ぐらい加熱しても代用できます。

ポークチャップの名前の由来は、「ポークチョップ(pork chop)」からといわれています。ポークチョップとは、豚の骨付きロース肉をソテーした料理をさします。

豚肉は、良質なたんぱく質とともに、疲労回復ビタミンといわれるビタミンB群を多く含みます。特にビタミンB1は糖質が体内でエネルギーになるときには欠かせない栄養素です。血液をサラサラにする効果が大きいといわれている玉ねぎと一緒に食べることでビタミンB1の吸収率が高まります。

ポークチャップは子どもたちにも食べやすいケチャップ味にしています。ぜひ、お試しください。

