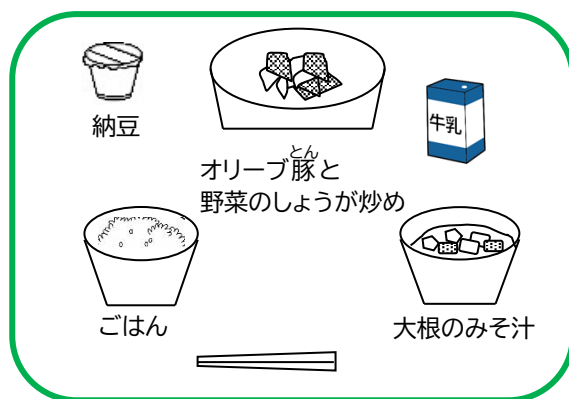


11月の給食献立より



- ごはん
- 牛乳
- オリーブ^{とん}豚と野菜のしょうが炒め
- 大根のみそ汁
- 納豆



オリーブ^{とん}豚と野菜のしょうが炒め(4人分)

材 料	分 量
オリーブ ^{とん} 豚	200g
下味	
しょうが(すりおろし)	8g
清酒	大さじ 1/2
たまねぎ(1cm スライス)	1/2 個
キャベツ(2cm 色紙)	150g(4 枚)
にんじん(3mm いちょう)	1/3本
サラダ油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2

給食ではオリーブ^{とん}豚を使用していますが、普通の豚肉でもおいしく仕上がります。



香川県うまれの

オリーブ^{とん}豚



オリーブには、生活習慣病の予防・改善に良いといわれるオレイン酸や、がんの予防に役立つポリフェノールなどの抗酸化成分が多く含まれています。このオリーブ採油後の果実を加熱乾燥し、飼料として与えて育った豚が「オリーブ^{とん}豚」です。

参考資料 LOVE さぬきさん HP



(作り方)

- ① 豚肉はすりおろしたしょうがと清酒で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③ さらにたまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ よく炒まったら、キャベツを加えて調味し、仕上げる。



レシピ提供: 高松市学校給食研究会