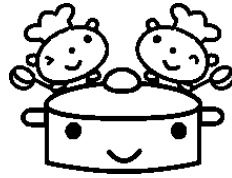


# 給食メニュー紹介



## 給食だより

秋もだんだん深まってきました。今月は、12日（木）オリンピック・パラリンピック応援献立より「豚肉のメープルマスタード炒め」を紹介します。

メープルの甘さがちょうどよい炒めものです。ご飯も進みます。ぜひ作ってみてください。

### 【豚肉のメープルマスタード炒め】



材料（4人分）

- ・豚モモ肉・・・140g
- ・玉ねぎ・・・120g（スライス）
- ・にんじん・・・40g（千切り）
- ・キャベツ・・・100g（1.5cm幅）
- ・さやいんげん・・・25g（1cm幅）
- ・メープルシロップ・・・小さじ1と1/2
- ・粒マスタード・・・小さじ1
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・適量



#### ☆ 作り方 ☆

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒め、料理酒をふる。
- ②玉ねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげんを炒める。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて調味する。