

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



豚肉のりんごソース

材料 作りやすい分量 (4人分)

豚ロース肉スライス50g	4枚
塩こしょう	少々
炒め油	
(りんごソース)	
りんごすりおろし	40g
バター	2g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
砂糖	小さじ1
ソース	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
レモン果汁	小さじ1

作り方

- 1.りんごソースを作る。鍋にバター、しょうが、にんにくを加えて香りが出てきたら、りんごのすりおろし、砂糖、ソース、ケチャップ、赤ワインを加えて煮詰める。最後にレモン果汁を加える。
- 2.豚肉の筋部分を2,3か所包丁で切り、塩こしょうをふっておく。
- 3.熱したフライパンに薄く油をひき、2.の豚肉を両面焼く。
- 4.1のソースをかけて出来上がり。



★栄養士からのひとくちメモ★

りんごには、とりすぎた塩分(ナトリウム)を体から排泄する働きがあるカリウムが豊富です。また、ペクチンという食物繊維も多いので、おなかの調子を整えてくれます。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 117 kcal
	たんぱく質	: 10.6 g
	脂質	: 6.2 g
	カルシウム	: 4 mg
	鉄分	: 0.2mg
	塩分	: 0.3 g

このレシピは…「**主菜**」です!

