

献立名	夏野菜丼	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜を彩りよくたっぷり使いました。ありあわせの野菜でも作ることができます。 ご家庭では、調味料を市販の焼肉のたれに変えて手軽に作ることもできます。 	
地場産物の紹介	<p>愛知県での産出量が全国で第3位のトマトと第4位のたまねぎを使用しています。また、県内産の豚肉やにんじんも使用し、愛知県の食材を楽しめる献立となっています。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>米</u> ・ <u>豚もも肉</u> ・ なす ・ <u>にんじん</u> ・ ズッキーニ ・ <u>たまねぎ</u> ・ 青ピーマン ・ <u>トマト</u> ・ にんにく ・ オリーブ油 ・ しょうゆ ・ 上白糖 ・ みりん ・ ごま油 ・ おろしにんにく ・ おろししょうが ・ いらごま ・ かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 440 g ・ 280 g ・ 200 g ・ 60 g ・ 80 g ・ 240 g ・ 60 g ・ 120 g ・ 8 g ・ 12 g ・ 72 g ・ 12 g ・ 48 g ・ 4 g ・ 適量 ・ 適量 ・ 4 g ・ 8 g 	<ol style="list-style-type: none"> たまねぎはくし形切り、なす、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、トマトは乱切り、にんにくはみじん切りにする。 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れ炒め、香りをだす。 豚もも肉を炒め、肉に火が通ったら、野菜を入れていためる。 合わせておいた調味料、ごまを入れて調味する。 水溶きかたくり粉でとろみをつける。 丼に盛り付けたご飯の上に⑤をのせる。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
626	25.3	8.9	51	2.3	142	1.24	0.28	29	4.3	2.5

※中学生の給食量を目安にしています。