

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



豚肉のマーマレード焼き

材 料 (1人分)

- 豚肉……………50g
- 濃口しょうゆ…………… 1g
- マーマレード…………… 6g
- サラダ油……………適宜

作り方

- ① 濃口しょうゆとマーマレードを混ぜ合わせる。
- ② ①の中に豚肉を入れてなじませ、下味をつける。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。

管理栄養士から

豚肉はビタミンB1が豊富です。
ビタミンB1には疲労回復効果があります。
淡いピンク色でツヤのあるものを選びましょう。

