



# 食育の日の献立

## ～すき焼き～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

今日の「すき焼き」は、ぶた肉を使っています。

ぶた肉にはたんぱく質が含まれるほか、ビタミンB<sub>1</sub>も多く含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>はご飯やパンなどをエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。

### 材料（4人分）

ねぎ	1本
焼き豆腐	150g
しらたき	200g
はくさい	2枚
にんじん	1/3本
豚小間肉	150g
中ざら糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
油	小さじ1

### 作り方

- ① ねぎは1cm幅の斜め切りにする。  
はくさいは1cm幅に切る。  
にんじんはいちょう切りにする。  
焼き豆腐は一口大に切る。  
しらたきは湯通しして、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を加えサッと炒める。
- ③ ②に焼き豆腐以外の具材としょうゆ、中ざら糖を入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
- ④ 味が調ったら、③に焼き豆腐を加え、蓋をして弱火で5分煮る。

