



# 食育の日の献立

## ～カルビどんの具～

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★

「カルビどんの具」には、豚肉が使われています。豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が多くふくまれています。ビタミンB<sub>1</sub>は、ご飯やパンが体の中でエネルギーにかわるのを助ける働きがあります。

### 材料（4人分）

玉ねぎ	2個
にんじん	1/2本
いんげん	2本
豚小間肉	240g
油	小さじ1
カルビ焼き用ソース	50g
清酒	小さじ1

### 作り方

- ① 玉ねぎはくし形に切る。  
にんじんはいちょう切りにする。  
豚肉は一口大に切る。  
いんげんは茹でて2～3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 清酒をふりいれる。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑤ 火が通ったらカルビ焼き用ソースで味付けをし、茹でたいんげんを加えさっと混ぜ合わせる。

