



食育の日の献立 ～もやしとにらのソテー～

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★

栄養バランスを整える基本は、3つの食べ物のグループを全部そろえることです。

もやしとにらのソテーは、赤の豚小間肉、緑のもやし、にら、黄色の油が入っているので、1品で栄養バランスがとれているメニューです。

材料（4人分）

もやし	200g
にら	1/2束
豚小間肉	72g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	少々

作り方

- ① もやしは洗っておく。にらは洗い、根元を切ってから3cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、もやしを入れてさらに炒める。
- ④ もやしに火が通ったら、にらを入れ、さっと炒めたら調味料を加え、味を調える。

