



作ってみませんか?



とてもおいしいソースで「元気づける」という意味が伝わる味

## 豚肉のステーキソースかけ

### <材料>5人分

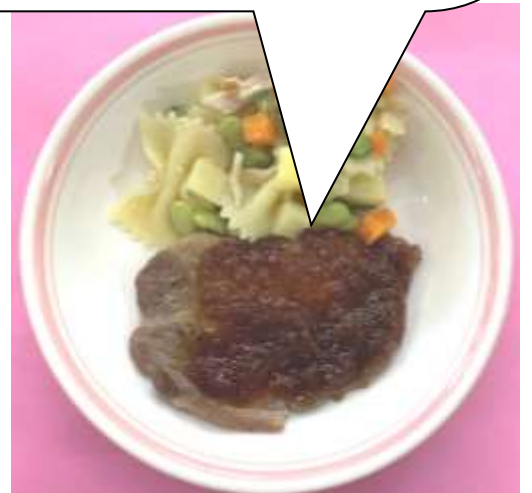
豚肩ロース肉 一人60gのもの5枚  
赤ワイン 8.5ml (小さじ2弱)  
塩 1.2g (小さじ3分の1弱)  
こしょう 少々 (0.2g)

たまねぎ 60g (4分の1個)  
にんにく 少々 (0.9g)  
上白糖 11g (大さじ1強)  
酒 11ml (大さじ1弱)  
みりん 11ml (大さじ1弱)  
しょうゆ 16ml (大さじ1強)  
ケチャップ 5g (小さじ1弱)  
ウスターソース 5g (小さじ1弱)  
たれ { でんぷん 1.5g (小さじ半分)  
水 3ml (小さじ1弱)  
※サラダ油 5ml (小さじ1)

### <作り方>

- ①豚肉は8mm程度の厚さの60gに切り、下味をつけておきます。
- ②たれの材料はにんにくとたまねぎはすりおろして混ぜ合わせ、加熱して、最後に水どきでんぷんでとろみをつけておきます。
- ③①の肉を焼きます。  
※給食室ではクッキングシートを敷いた上に肉をのせ、スチームコンベクションでスチームを少なめにして焼いているので、油を使っていませんが、ご家庭では油を敷きフライパンで焼いてください。
- ④焼いた肉に②のたれをかけて召し上がれ。

「学総体育大会」直前は胃に負担をかけないバランスの良い食事がおすすめです。また炭水化物をしっかりとり筋肉にエネルギーをチャージして欲しいという思いで大会応援献立を考えました。この豚肉のステーキソースかけは志木小で人気だった牛肉のステーキのソースを使っています。豚肉にはたんぱく質の他、糖質の代謝に必要なビタミン B1 が豊富に含まれています。また、にんにくやたまねぎなどに多いアリシンとあわせて摂取するとアリチアミンという成分に変わり、ビタミン B1 の吸収や効果を高めてくれます。にんにくはすりおろすと細胞が壊されてアリシンを多くとることができますし、冷房で冷えた体を温めてくれる働きもあります。効率よく栄養素をとることができて熱中症予防にはより効果的ですよ。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	10.6g
脂肪	11.5g
加糖	6mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0.2g
マグネシウム	14mg
亜鉛	1.6mg
塩分	0.9g
糖分	2.2g