

No 3

～おうちで給食を作ってみよう！！～

5月1日に出す予定だった献立です。

「豚肉といもの甘辛炒め！！」

今回は材料の中にある豚肉の栄養についてもお伝えしようと思います。

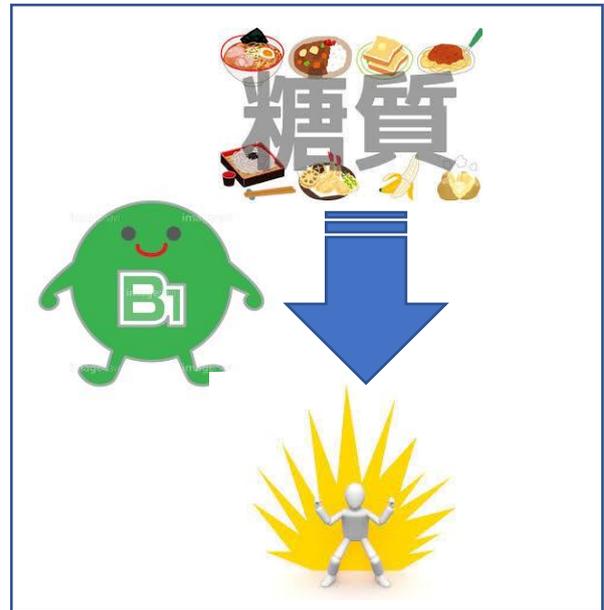
豚肉にはビタミンB₁が豊富です。皆さんも一度は聞いたことがあると思います。

では、ビタミンB₁にはどのような効果があるのでしょうか？

ビタミンB₁は疲労回復に最適！！

よくこのような言葉を聞くとと思います。ビタミンB₁は悪者にされがちな「糖質」を「エネルギー」に変える役割があります。

エネルギーがスムーズに作られることによって、**疲労回復・スタミナ増強**につながります。



豚肉といもの甘辛炒め

材料（1人分）

じゃがいも	1個	酒	5g
こんにゃく	30g（10分の1枚）	みりん	5g
豚肉	30g	砂糖	4g
いんげん	10g（冷凍）	しょうゆ	10g
生しめじ	25g（4分の1株）	油	適量
にんじん	15g（1cmの輪切り）		

作り方

1. 材料はそれぞれ乱切りにする。こんにゃくは下ゆでするか塩もみして臭みをなくす。
2. フライパンか鍋に油を熱し、豚肉・にんじん・じゃがいも・しめじを炒める。
3. 少量の水を入れて、じゃがいもを蒸し焼きにし火を通す。
4. 調味料を全て入れ、一煮立ちしたら火を止める

