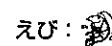
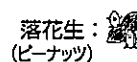
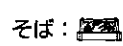
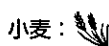


	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ	なめし 牛乳 きつねうどん かぼちゃのかきあげ(こめこ)	ぶどうパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 みそしる かんぴょうのいために	パン 牛乳 フェジョアータ キャベツとツナのソテー	かんこくまぜごはん 牛乳 もやしのスープ キムチいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいごんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめめ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース
こんだて	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが ちぬのゆずふうみ	おやこどんぶり 牛乳 もやしのごますいため	ごはん 牛乳 もずくじる さばのみそに しそキャベツ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる あげまぐろのこしきに あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ゆかり <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)
ごはん	ごはん 牛乳 かんとくに やさしいのにびたし	パン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのソテー りんごジャム	ごはん 牛乳 すましじる ちくぜんに	ごはん 牛乳 わふうポトフ ごぼうのかきあげ みかん	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ きりぼしだいこんのいためナムル
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> スパゲティ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ベーコン
さつまあげ	<input type="checkbox"/> さつまあげ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうふ
うすらたまご	<input type="checkbox"/> うすらたまご	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
こんにやく	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ
じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> ねぶかねぎ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> たまご
だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="checkbox"/> しょうが
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> さつまあげ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンスープ
しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお
うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう
こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき)	<input type="checkbox"/> ぶたにく
あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> えだまめ	<input type="checkbox"/> たら
うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ねぶかねぎ
こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> さとう
みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
		<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> みりん
		<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> ごまあぶら
			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごま
			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			
			<input type="checkbox"/> みりん			
			<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			

	9月28日(木)	9月29日(金)	9月平均 栄養量 (小学校4年生)	
ごはん	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ	ごはん 牛乳 いそかじる さといものうまに つきみだんご	エネルギー	604kcal
牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	たんぱく質	23.8g
ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	脂質	28.6%
ひいか	<input type="checkbox"/> ひいか	<input type="checkbox"/> にんじん	カルシウム	304mg
キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> あおさのり	鉄	2.0mg
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> こんぶ	ビタミン	A 224μgRAE
たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> かまぼこ		B1 0.38mg
はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ		B2 0.48mg
うすらたまご	<input type="checkbox"/> うすらたまご	<input type="checkbox"/> えのきたけ	C 21mg	食塩相当量 2.3g
たけのこ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	食物繊維	4.9g
きくらげ	<input type="checkbox"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	マグネシウム	80mg
しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	亜鉛	3.0mg
サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
チキンスープ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう		
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> みりん		
でんぶん	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
こめず	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> さとう		
ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> みりん		
けいにく	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> つきみだんご		
しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが			
こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			
せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ			
でんぶん	<input type="checkbox"/> でんぶん			
あぶら	<input type="checkbox"/> あぶら			

献立紹介

作ってみませんか?

-9月11日(月)-

塩麹肉じゃが



材料 5人分 分量(g)

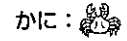
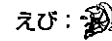
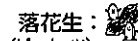
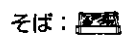
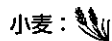
豚肉	150	しょうが	1
塩こうじ	10	サラダ油	5
じゃがいも	250	清酒	5
たまねぎ	250	みりん	7.5
にんじん	75	しょうゆ(淡)	15
グリーンピース(冷)	25	塩	0.5
糸こんにやく	100	水	100~150
塩(塩もみ用)	0.5		

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎは2cm幅、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。糸こんにやくは5cmくらいに切り、ゆでるか塩もみをする。グリーンピースはゆでておく。
- ②豚肉は塩こうじで下味をつけておく。
- ③サラダ油を熱し、しょうがを入れ、②の豚肉を炒める。
- ④にんじんを入れ炒め、水、みりん、清酒を入れて煮る。
- ⑤塩、しょうゆで調味し、じゃがいも、糸こんにやく、たまねぎを入れて煮込む。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、①のグリーンピースを入れて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)