



学校給食 レシピ

シャキシャキ水菜

ぶた肉のうま味がしみ込んだ、シャキシャキ
食感の水菜でごはんがすすみます。



It - 19

材料<4人分>

ぶた肉（ももこま切れ） … 60g
サラダ水菜 … 60g（2束）
にんじん … 60g（中1/2本）
マヨネーズ … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1



【一口メモ】

給食では、マヨネーズは卵を使っていないものを使用しています。

作り方

①水菜は2cm幅、にんじんは細切りにする。

②フライパンにぶた肉とマヨネーズを入れてから火にかけ、混ぜながら全体を炒める。

③②の豚肉が9割程度に火が通ったら、にんじん、水菜の順に炒める。

④全体に火が通ったら、しょうゆを入れて全体になじませて仕上げる。

【給食献立】

麦ごはん ほっけの一夜干し
シャキシャキ水菜 さつまいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター