



お家で作ろう！給食人気メニュー



入善町立飯野小学校給食室

■ No.6 豚肉と大豆のスタミナ炒め

材料・分量（2人分）

・豚肉	100g	・油	適量
・たまねぎ	1/4ケ	・ケチャップ	大1
・トマト	1/4ケ	・みそ	小1
・にら	1/4束	・酒	小1
・にんにく	1かけ	・しょうゆ	小1/2
・大豆水煮	50g	・砂糖	小1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② みじん切りにしたにんにくと豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら野菜と大豆を入れて炒める。
- ④ 調味料入れ炒め合わせて、味を整える。



👉 **ポイント** 栄養豊富で、ごはんのおかずにもぴったりです！

✿ 給食室にはこんな機械があります ✿ ～「真空冷却機」～



加熱した食材を冷やす機械です。
ゆで上がったばかりの熱々の野菜も、
約5分ほどで10度以下まで冷やすこと
ができます。入善町では、飯野小学校
に初めて導入された最新の機械です。

