保育所のおすすめメニュー

豚肉のマーマレード炒め

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚肉	１５０ｇ	**①野菜の下処理をします。** 玉ねぎはせん切りにします。 いんげんは食べやすい長さに切り、柔らかく茹でます。 **②豚肉と玉ねぎを炒めます。** 熱したフライパンに油を敷き、せん切りの玉ねぎと豚肉を入れ、塩こしょう、酒を加えて、火が通るまで炒めます。 **③マーマレードソースを作ります。** ボウルにマーマレード、水、しょうゆを合わせます。 **④ソースを加え煮詰ます。** ②に③のマーマレードソースを加え、照りが出るまで煮詰めます。 茹でたいんげんを添えます。
塩こしょう	少々	
酒	（９ｇ）	
玉ねぎ	１/３玉 （６０ｇ）	
マーマレード	軽く大さじ1 （２０ｇ）	
水	大さじ1 （１５ｇ）	
しょうゆ	小さじ1/2 （３ｇ）	
炒め油	小さじ1 （３ｇ）	
さやいんげん	１８ｇ （約４本）	

（子ども１人分：エネルギー173ｋcal・たんぱく質 10.2ｇ・脂質 10.6ｇ・塩分 0.8ｇ）

【マーマレードを使ったメニュー紹介（その３）～豚肉のマーマレード炒め】

子育て支援課です。

「ダルメイン世界マーマレードアワード＆フェスティバル日本大会」を記念して、保育所給食では、マーマレードを使ったお料理やお菓子を定期的に提供しています。

今回は、神山保育所から、マーマレードを使ったメニュー（その３）「豚肉のマーマレード炒め」を紹介します。

以前の投稿でもお話しましたが、マーマレードはしょうゆと相性がよいので、今回もタックを組んでいます。お肉と絡めると、照りが出て、とても美味しそうです。子どもたちはマーマレードに入っているかんきつの皮を見つけて食べるそうです。ちびっこマーマレード教室で作った手作りマーマレードも、お料理に使ったかな？

これからの季節は、忙しかった春からの疲れが出る頃です。マーマレード炒めをぜひ食べて、豚肉とマーマレードの疲労回復効果で、梅雨を乗り切っていきましょうね！