

# 給食を作ってみよう

## 豚肉のアップルソース焼き



### 材料（4人分）

- 豚ロース ……200g（一人50g）
- りんごピューレ ……50g
- しょうゆ ……18g（大さじ1）
- おろししょうが ……2g
- 酒 ……4g（小さじ1）
- さとう ……2g（小さじ1/2）
- サラダ油 ……12g（大さじ1）

### 《作り方》

- りんごピューレ、しょうゆ、しょうが、酒、さとうを混ぜ合わせ、豚ロースと20分漬け込む。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し中火で、豚ロースをならべて焼く。

### 栄養成分（1人あたり）

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 塩分相当量 | カリウム  |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 150Kcal | 9.7g  | 10.1g | 2.6g | 0.7g  | 181mg |

### ワンポイント

学校給食で人気があるメニューです。

家庭では、生のりんごをすりおろして使用してもおいしいですよ。

漬け込む際には食品用の保存袋を使うと洗い物が少なくすみます。

りんごの酸味のもと「クエン酸」と「りんご酸」という成分です。

これらは、疲労回復の効果や、エネルギーをスムーズに活用する効果があります。豚肉のビタミンB1と合わせて食べることで効果がより発揮されます。お肉をりんごやしょうがと一緒に漬け込むことで柔らかくする効果もあります。

