

保育園給食 おすすめレシピ



豚肉のマーマレード焼き

| 材料名 | ご家庭4人分 (大人2、こども2) | 目安量 | 保育園1人分 (3歳以上) |
|--------|----------------------|--------|------------------|
| 豚肉 | 240 g | | 40 g |
| マーマレード | 30 g | 大さじ1.5 | 5 g |
| しょうゆ | 12 g | 小さじ2 | 2 g |
| 油 | 6 g | 大さじ1/2 | 1 g |

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① マーマレードとしょうゆを合わせて豚肉にからめ、20分程度置いておく。
- ② フライパンを熱して油をひき、焼き色がつくまで両面を焼く。

※豚肉を鶏肉に変えてもよい。