

☆保一小的給食レシピ☆

【主食・主菜編】

焼肉ロールトースト

| 材料 | 分量(4個分) | 切り方 | 作り方 |
|---------------------------------|--------------|-------------------|--|
| 食パン (6枚切) | 4枚 | おろす おろす 干切り | ①豚肉、しょうが、にんにくを油で炒め、醤油、砂糖で調味する。マヨネーズ、キャベツと混ぜ合わせる。 ②パンにスライスチーズ1/2枚、①の1/4をのせて、くるくると巻き、アルミホイルで包む。 ③トースターで5～8分程度焼く。 |
| 炒め油 | 少々 | | |
| 豚小間 | 120g | | |
| しょうが | 少々 | | |
| にんにく | 少々 | | |
| しょうゆ | 大1弱 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| マヨネーズ | 大1.5 | | |
| スライスチーズ | 2枚 | | |
| キャベツ | 80g (中2枚) | | |
| ※給食では、キャベツはさっとボイルし、絞ってから混ぜています。 | | | |



ワンポイント

- *ホイルで巻いて焼くことで、水分が飛ばず、しっとりと仕上がります。
- *前のおかずの残りなどを活用すると、かんたん朝食メニューにも！豚肉の生姜焼きや焼き豚、鶏の唐揚げや照り焼きなどでアレンジしてもおいしいです。