


ホイコーロー（函館産野菜を使用した献立）

【材料】

※4人分・可食量	○ 豚肉スライス	200g	○ 三温糖	小さじ1
※分量は中学生用です	○ キャベツ(函館産)	160g	○ 豆板醤	小さじ1/4
	○ 玉ねぎ	100g	○ 甜麺醤	大さじ1
	○ ピーマン	20g		
	○ 大豆油	小さじ1		
	○ 醤油	小さじ1と2/3		
	○ 酒	小さじ1		

【作り方】

- 1 釜に油を引き、豚肉を加熱する。
- 2 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、キャベツの順に入れ、加熱する。
- 3 野菜がしんなりしたら、調味料を入れ、全体になじんだら完成。

ポイント  野菜がベチャベチャにならないよう、加熱しすぎない！

【写真】



<献立名>ごはん サンラータン ホイコーロー りんご 牛乳



【栄養価】

エネルギー	750kcal	たんぱく質	31.0g	脂質	23.3g
食塩相当量	2.6g				