



柏市立保育園給食レシピ



豚肉のフルーツソース焼き(パイン)

☆分量目安☆

大人2人 子ども2人

材料名	使用量	切り方等
豚肉 (もも・肩ロースの小間切れ)	200g	(保育園給食では“もも” “肩ロース”が半々の割合です)
酒	10g	下味
砂糖	3g	
しょうゆ	18g	
みりん	5g	
玉ねぎ	25g	
パイン缶	40	
サラダ油	8g	炒め油用

《作り方》

- 玉ねぎはみじん切り、パイン缶（生パインでも可）は汁気を切り
みじん切りにする。（※フードプロセッサーも可）
- 豚肉に下味（酒～パイン缶）につけておく。

※玉ねぎとパインの酵素の働きで豚肉が柔らかくなり、
パインの甘酸っぱさが味のアクセントになります。

- フライパンに油を敷き、②の豚肉を加え、炒める。



～ポイント～

秋・冬の時期はパイン缶の分量を
半分にして、りんごをすりおろして
加えておいしいです。



《組み合わせ》

黄のお皿：ごはん
赤のお皿：豚肉のフルーツソース炒め
緑のお皿：和え物、汁物など

☆ この料理は「赤」のお皿です。