



# 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)	2 0 0 g	(保育園給食では“もも” “肩ロース”が半々の割合です)
酒	1 0 g	下 味
砂 糖	3 g	
しょうゆ	1 8 g	
みりん	5 g	
玉ねぎ	2 5 g	
パイン缶	4 0	
サラダ油	8 g	炒め油用

### 《作り方》

- ① 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）
- ② 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。
- ③ 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もおいしいです。

### 《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。

