

バーベキューソース炒め



ひとくちメモ

バーベキューの語源は、「肉をあぶる木製台」を意味する言葉が、丸焼きの意味のスペイン語barbacoa（バリバコア）となり、後に英語のバーベキューに変化したと言われています。

バーベキューソースはケチャップやソースをベースに作られることが多いです。市販のたれもありますが、給食のバーベキューソースも作っててください。



材料と分量 (4人分)

豚肉	200g
たまねぎ	1/2個
にんじん	80g
ピーマン	1個 (40g)
にんにく	小さじ1/2
油	小さじ1程度
トマトケチャップ	小さじ4
ウスターソース	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
りんごジュース	50cc
(入れなくてもよい)	
塩	少々
こしょう	少々

作り方



- 1 たまねぎをくし切り、にんじん・ピーマンをせん切り、にんにくをみじん切りにする。
(にんにくはチューブでもよい)



- 2 小鍋に★の材料を入れて煮詰め、バーベキューソースを作る。



- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒める。中火にし豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。



- 4 たまねぎ・にんじん・ピーマンを加えてよく炒める。

- 5 バーベキューソースを入れる。

栄養価

一人分の
エネルギー 133kcal
たんぱく質 10g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
[ここをタップ](#)



ココアブレッド 牛乳
バーベキューソース炒め
フライドポテト クリームスープ

2020年1月の給食献立より

