

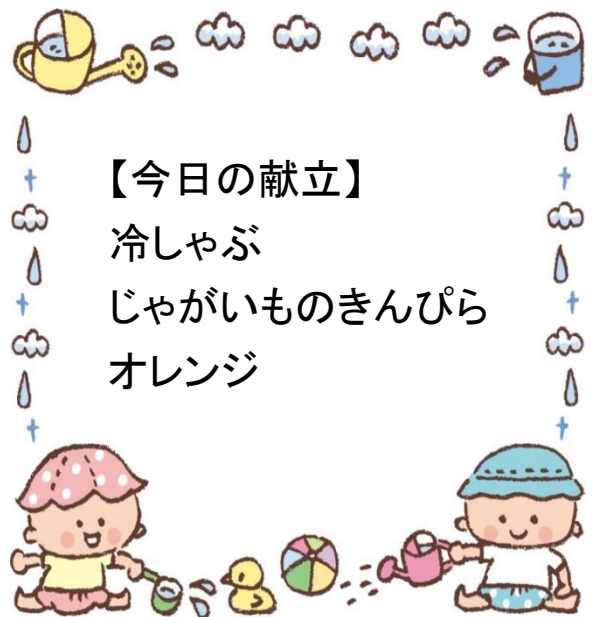
## 三方崎保育園

### 給食と食育活動を紹介します



7月12日(水)の給食は豚肉の冷しゃぶです。薄切りの豚肉をゆでて、冷ましてキャベツやきゅうりなどの野菜と一緒に特製のタレで和えます。

夏らしい一品です。ご家庭でもいかがですか？



レタスやトマトを加えても  
おいしいです★

#### 分量と作り方【大人2人・子ども2人分】

- ①豚肉（薄切り肉）200gはゆでて、冷水にとり、水気をきっておく。
- ②タレを作る。しょうが1かけ、長ねぎ½本はみじん切りにする。  
ごま油小さじ½を熱し、しょうが、長ねぎを炒める。  
醤油大さじ1、酢小さじ2、三温糖大さじ1½を加え、白すりごま小さじ½を加えて火を止める。
- ③キャベツ200g、赤ピーマン1/4個、きゅうり1本は細切りにし、ゆでて冷ます。
- ④①の豚肉と③の野菜を和え、②のタレであえる。