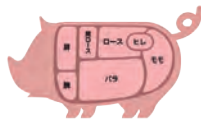




市内産のぶた肉を使っています！

ぶた肉のみそ焼き ～令和5年度学校給食「笠間の日献立」より～

●材料（4人分）



- ・豚肩ロース……………4枚(50g/枚)
- A { 白みそ……………小さじ1と1/3
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ1と1/2
- みりん……………小さじ1と1/3
- サラダ菜……………20g
- ミニトマト……………8個



●作り方

- ①Aの調味料を合わせ、保存袋に豚肉と一緒にに入れて漬け込む。
- ②①の肉をフライパンに並べてから火をつけ、両面焼いて火を通す。
- ③焼きあがったら、食べやすく4つにそぎ切りにする。
- ④器にサラダ菜を敷いて肉を盛り付け、ミニトマトを添える。

毎月20日は
減塩の日

「いばらき美味しおDay」
減塩に取り組みましょう！



【レシピの減塩のコツ】

肉に味をしみこませるのではなく、肉の表面に味をつけることで、少ない調味料でも塩味を感じることができ、美味しく召し上がれます。

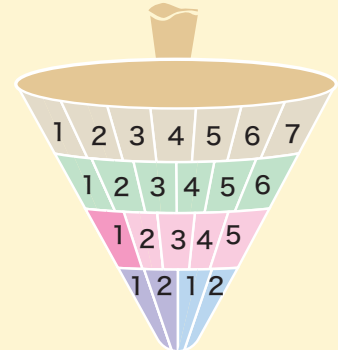


家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	141kcal	炭水化物	0g
たんぱく質	9.2g	食物繊維	0.2g
脂質	9.8g	食塩相当量	0.5g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

地産地消※を進めましょう！

※地域で生産された農産物を、その地域に住んでいる人たちが食べること
笠間市には、栗や米だけでなく、おいしい野菜や豚肉などの地場産物があります。

スーパーや直売所などで、手に取って地産地消を進めましょう！
笠間市産や茨城県産の新鮮な食材を取り扱う販売店を紹介していますので、右の二次元コードからご覧ください。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



いばらき
茨城を食べよう
いばらき食と農の
ポータルサイト