



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなきちさん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 焼肉チャーハン

### 【材料】子ども6人分

- サラダ油……………適量
- にんにく……………ひとかけ
- しょうが……………ひとかけ
- 長ねぎ……………18g
- 豚肉こま切れ……………90g
- 人参……………30g (1/4~1/6本)
- 玉葱……………60g (中サイズ1/4個)
- 冷凍コーン……………30g
- 冷凍グリーンピース…18g
- A {
  - 酒……………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - 醤油……………大さじ1
  - 白ごま……………小さじ1
  - ごま油……………少々
  - ごはん……………子ども用の茶碗6杯分

### 〈子ども1人分〉

- エネルギー 236kcal
- たんぱく質 7.1g
- 脂質 4.3g
- 塩分 0.4g

焼肉風味で  
食欲アップ!



### 【作り方】

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。人参、玉葱は短めの千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎのみじん切りを入れて炒める。
- ③ 香りが出てきたら豚肉を加え、火が通ったら人参、玉葱を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ コーン、グリーンピースを冷凍のまま加えて炒め、火が通ったらAの調味料を入れて汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤ ③に白ごま、ごま油、ごはんを入れて炒め合わせたらできあがり。

年齢や好みに合わせて、にんにく、しょうが、ねぎの量は調節してください。

