

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

新じゃがのそぼろ煮 (5月22日)

【材料】子ども6人分

- ・じゃがいも 中2個くらい
- ・豚ひき肉 100g
- ・たまねぎ 中1個
- ・にんじん 1/2本程度
- ・干し椎茸 1枚 (戻しておく)
- ・グリーンピース 適量
- ・サラダ油 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 (またはだし汁) 適宜

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー - 102kcal
- ・たんぱく質 4.9g
- ・脂質 2.9g
- ・塩 0.4g



【作り方】

- ①野菜はひと口大程度の食べやすい大きさに切る。
干し椎茸はもどしてせん切りにする。グリーンピースはゆでておく。
- ②鍋に油をいれ、豚肉を炒める。少し火が通ってきたらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、干し椎茸を入れ、じゃがいもの表面が透き通ってくるまで火を通す。
- ③火を弱め、砂糖、酒、しょうゆを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。必要に応じて、水 (またはだし汁) を加えて煮るとよい。
- ④野菜が柔らかくなったら、仕上げにグリーンピースを加え、盛りつける。

