

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

マーボーなす飯



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

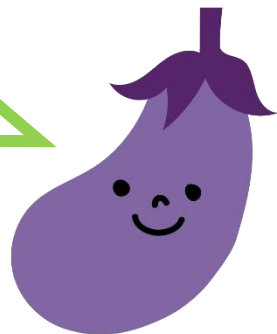
- ・サラダ油…………大さじ1
- ・豚ひき肉…………90g
- ・長ねぎ…………1/3本
- ・人参…………1/3本
- ・なす…………2本
- ・にら…………30g
- ・だし汁…90cc
- ・砂糖……大さじ1弱
- ・醤油……大さじ1弱
- ・味噌……小さじ2
- ・片栗粉…小さじ2
(同量の水で溶く)
- ・ごま油…適量
- ・ごはん…適量

〈子ども1人分〉

・エネルギー	258	kcal
・たんぱく質	7.8	g
・脂質	4.0	g
・食塩相当量	0.6	g

※ごはんは子ども用の
茶碗で1杯分の計算です

なすの皮はピーラーなどで
縦にしま模様になるように
むくと、火が通りやすく
口当たりもよくなります。



【作り方】

- ① なすは皮をまだらにむき、子どもが食べやすい大きさに切る。人参、長ねぎはみじん切り、にらは短く切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、長ねぎ、人参、なすの順に入れて炒め、全体に火が通ったらにらも加えて炒め、だし汁を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に砂糖、醤油、味噌を加えて少し煮たら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少々垂らす。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。

