

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

生揚げの五目煮

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・絹厚揚げ……………220g
- ・豚肉……………90g
- ・人参……………120g
- ・筍水煮……………60g
- ・玉葱……………90g
- ・干し椎茸……………3g(水で戻しておく)
- ・さやいんげん…30g
- ・サラダ油……………小さじ1と1/2
- ・三温糖……………大さじ1と2/3
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1/2強
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・だし汁……………150cc
(干し椎茸の戻し汁を使ってもいいです)
- ・片栗粉……………小さじ1強

【作り方】

- ① 絹厚揚げは1.5cmくらいの角切りにしてから熱湯をかけ、油抜きしておく。
豚肉、野菜は子どもが食べやすい大きさに切る。さやいんげんはさっとゆでて水に取り、小さく切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、人参、筍、玉葱を加え炒める。
- ③ 豚肉の色が変わり野菜がしんなりしてきたら、調味料と椎茸、だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 煮えたら片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつけて出来上がり。



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

| | |
|----------|---------|
| 〈子ども1人分〉 | |
| ・エネルギー | 105kcal |
| ・たんぱく質 | 6.3g |
| ・脂質 | 4.6g |
| ・食塩相当量 | 0.4g |



子どもは軟らかい絹厚揚げの方が食べやすいでしょう。
豚肉のかわりに鶏肉やひき肉でもおいしくできます。

