

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!



肉豆腐

【材料】子ども8人分

- 木綿豆腐…1丁（約350g）
- さやえんどう…8さや
- サラダ油…小さじ2
- 豚肉（小間切れ）…160g
- 玉葱…3/4個（太目せん切り）
- 人参…1/3本（短冊切り）
- しらたき…1/3袋（下茹でし5cmくらいに切る）
- 干しいたけ…1~2個（水で戻し小さく切る）
- だし汁…160cc
- 砂糖…大さじ2と1/3
- しょうゆ…大さじ1と1/3

〈子ども1人分〉

- エネルギー 100kcal
- たんぱく質 8.2g
- 脂質 4.1g
- 塩分 0.6g

お好みで白菜やねぎ、えのきだけなどを入れてもおいしいです♪

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切っておく。さやえんどうはヘタと筋を取って塩茹でし、水にとって冷ましたあと、斜めに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら玉葱、人参を加えて炒める。野菜がしんなりしたら干しいたけ、しらたきを加えてさっと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ 煮立ったら調味料を入れて弱火で味が染みるまで煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、①のさやえんどうを飾る。

