



## 保育所の給食レシピ 『なすのミートソース炒め』

「なすのミートソース炒め」

《材料(子ども5人分)》

A	・豚ミンチ)	100g
	・なすび	200g
	・玉ねぎ	200g
	・ピーマン	50g
	・人参	50g
	・ケチャップ	40g
	・油	適宜
	・ウスターソース	小さじ1
	・塩	0.5g
	・こしょう	少々
・油	大さじ1	

《作り方》

1. なすびは縦半分に切り、5mm厚さに切って水にさらしあく抜きをしてざるに上げて水をきっておく。
2. 玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りにする。
3. 油を熱して豚ミンチ、人参、玉ねぎを塩、こしょうして炒めてほぼ火が通ったら、ピーマン、なすびを加えさらに炒める。
4. なすび、ピーマンが軟らかくなったら、ケチャップ、ウスターソースで調味して仕上げる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	115Kcal
・たんぱく質	4.7g
・脂質	6.6g

