

保育所の給食レシピ 『厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮』

《材料 子ども4人分》

・厚揚げ	80g	・油	少々
・豚ミンチ	60g	・砂糖	6g
・じゃが芋	200g	・しょう油	12g
・玉ねぎ	100g	・みりん	2.4g
・人参	40g	・片栗粉	2.8g
・三度豆	20g		

《作り方》

- 1) じゃが芋と玉ねぎは1.5cmの角切りにする。人参は厚めのイチョウ切りにする。
三度豆は筋をとって2~3cmに切って茹でる。厚揚げは、油抜きして2cmの角切にする。
- 2) 鍋に油を熱しひき肉を炒める。
- 3) 肉の色が変わったら玉ねぎをよく炒め、次にじゃが芋と人参を炒めてひたひたの水を入れる。
- 4) 3が沸騰したら、調味料を入れて一煮立ちさせ、厚揚げを加えて煮る。
- 5) 野菜がやわらかくなり、水分が減ってきたところで水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6) 最後に三度豆を入れる。

・エネルギー	131Kcal
・たんぱく質	6.2g
・脂質	5.2g

