

## 保育所の給食レシピ 『豚じゃがのトマト煮』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

豚肉 (1cm幅カット)	80g	ケチャップ	40g
じゃが芋	160g	トマトピューレ	20g
玉ねぎ	160g	塩	小さじ1/4
ズッキーニ	60g	こしょう	少々
人参	40g	油	小さじ1
セロリー (なくてもよい)	20g		

\*保育所では、ケチャップとピューレで作ります。フレッシュトマトがある場合はピューレなしでOKです。

《作り方》

1. じゃが芋、玉ねぎ、人参、ズッキーニは一口大に切る。じゃが芋は水にさらしておく。
2. セロリーは茎と葉にわけ薄切りする。
3. 油で肉を炒め塩、こしょうする。肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、セロリー(茎)をよく炒める。さらにじゃが芋を炒め水を加えて軟らかく煮る。(フレッシュトマトがある場合は、ここで加える)
4. 野菜がやわらかくなったらケチャップ、ピューレを入れ味を調える。
5. 仕上げ間にセロリーの葉を散らす。

・エネルギー	112Kcal
・たんぱく質	5.7g
・脂質	3.2g

