



保育所の給食レシピ『大根のそぼろ煮』

《材料 作りやすい分量 4人分》

大根	320g
人参	60g
里芋(冷凍)	120g
豚ミンチ	100g
鰹だし	適宜
砂糖	6g
しょう油	12g
片栗粉	4g

《作り方》

1. 大根、人参は、皮をむいて厚さ1cmのいちよう切りにする。
2. 大根と人参がかぶるぐらいにだし汁を加えて火にかける。
3. 2の沸騰した中に豚ミンチを入れて里芋を加え、材料が軟らかくなったら砂糖、しょう油を加えて調味する。
4. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

・ エネルギー	112Kcal
・ たんぱく質	5.8g
・ 脂質	4.4g

