

保育所の給食レシピ 『八宝汁』

《材料(幼児4人分)》

・豚肉 1cm	カット	80g	・もやし	40g
・いかまたはえび		40g	・土生姜	4g
・人参		40g	・油	8g
・水煮竹の子		32g	・塩	2g
・玉ねぎ		60g	・しょう油	6g
・白菜		120g	・ごま油	4g
・干し椎茸		4g	・片栗粉	8g

《作り方》

1. 人参はいちょう切り。玉ねぎは、縦半分に切って1cm巾に切る。
白菜は1.5cm巾に切る。竹の子はいちょう切りにして茹でる。
2. 干し椎茸は、湯でもどして細かく切る。
3. もやしは2cmぐらいに切る。
4. フライパンまたは鍋を熱し、人参、豚肉を炒め土生姜の絞り汁を入れて炒める。
5. 4に玉ねぎ、白菜、竹の子、干し椎茸を加えさらに炒め、椎茸の戻し汁と水(合わせて一人120～140cc)を加えて煮る。
6. 5の野菜が煮えたら、いかを入れ、塩、しょう油で味を調える。
7. 6にごま油を入れ、水溶き片栗粉(片栗粉と同量の水で溶いたもの)でとろみをつけて出来上がり。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	93Kcal
・たんぱく質	7.2g
・脂質	4.3g

