



## 保育所の給食レシピ「春雨のしょう油炒め」

<材料 子ども4人分>

春雨	40g
豚肉または牛肉薄切り1cm幅カット	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
ピーマン	20g
干し椎茸	6g
塩	0.8g
こしょう	少々
しょう油	12g(大さじ1弱)
油	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	95Kcal
・たんぱく質	5g
・脂質	3.2g

<作り方>

- 1 春雨は熱湯に3分ほど浸して戻して10cm程度に切る。
- 2 玉ねぎ、人参、ピーマンは3cmのせん切りにする。
- 3 干し椎茸は水で戻してせん切りにする。  
(もどし汁は残しておく。)
- 4 フライパンに油を熱して、豚肉を炒めてほぐし、塩、こしょうで味をつける。  
人参、椎茸、玉ねぎを炒めピーマンも炒める。
- 5 最後に春雨を加えて、しょう油で味をつける。

春雨が固い場合は椎茸の戻し汁を加えて軟らかくします。

