



保育所の給食レシピ 『なすの香り丼』

《材料(幼児1人分)》

| | | | |
|--------|------|-------|------|
| ・豆腐 | 50g | ・豚ミンチ | 20g |
| ・白ねぎ | 10g | ・三度豆 | 5g |
| ・なすび | 25g | ・油 | 2g |
| ・土生姜 | 0.3g | ・ごま油 | 0.8g |
| ・しょう油 | 3.6g | ・砂糖 | 0.6g |
| ・ケチャップ | 6g | ・片栗粉 | 1.5g |

《作り方》

1. 豆腐は1cmの角切りにする。
2. 白ねぎ、土生姜はみじん切りにする。
3. 三度豆は1cmくらいの長さに切って色よくゆでておく。
4. なすはいちょう切りにして水にさらしておく。
5. 油を熱し、2の白ねぎと土生姜を入れて、油に香りが移ったらひき肉を加えて炒め、ひき肉の色が変わったらなすを加えてさらによく炒める。
6. 5にしょう油、砂糖、ケチャップを加えて味付けをして、豆腐を加える。
7. 豆腐に火が通ったら3の三度豆を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつけて仕上げる。
8. 食べる直前にご飯にかける。

【栄養価(幼児1人分)】 ご飯(120g)にかけて

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 311Kcal |
| ・たんぱく質 | 11.0g |
| ・脂質 | 8.4g |

