



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

