



保育所の給食レシピ「肉かぼちゃ」

<材料 子ども4人分>

牛肉または豚肉	60g
かぼちゃ(種をとって)	200g
玉ねぎ	120g
突きこんにゃく	40g
砂糖	8g
しょう油	12g
なたね油	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	95Kcal
・ たんぱく質	4.4g
・ 脂質	2.8g

<作り方>

1. 肉は1 cm幅に切る。
2. かぼちゃ、玉ねぎは2 cm角に切る。
3. 突きこんにゃくは1 cmの長さに切って茹でる。
4. 鍋になたね油を熱して1の肉を炒めて色が変わったら、2の野菜と3の突きこんにゃくを加えて混ぜ、全体に油がまわったらひたひたの水を加えて蓋をして煮る。
5. 4の野菜が煮えたら砂糖、しょう油で調味して10分ほど煮て火を止める。

