



## 保育所の給食レシピ 『中華風丼』

### 《材料(幼児1人分)》

・米	50g	・豚肉(1 cmに切る)	20g
・かのこいか	10g	・人参	10g
・水煮竹の子	8g	・玉ねぎ	20g
・白菜	35g	・干し椎茸	1g
・もやし	10g	・片栗粉	2g
・ごま油	1g	・土生姜(おすりおろし)	1g
・しょう油	2g	・油	1g
・塩	0.5g		

### 《作り方》

1. 人参は、いちょう切り。水煮竹の子は、人参ぐらいに切って茹でておく。
2. 玉ねぎは、長さ半分に切り、5mm 幅ぐらいに切る。
3. 干し椎茸は洗って水でもどし、細かく切る。(もどし汁はとっておく)
4. 白菜は1 cm幅に切る。
5. もやしは食べやすい大きさに切る。
6. 鍋を熱し油を入れ、豚肉を炒めて軽く塩を生姜のしぼり汁を加え、人参も加えて炒める。
7. 6に玉ねぎ、干し椎茸、竹の子を加えてさらに炒め、白菜を加えて椎茸のもどし汁を加えて蓋をして蒸し煮する。
8. 7の野菜に火が通ったら、いか、もやしを加えてさらに煮て塩、しょう油で味付けする。
9. 8に火が通ったら、水溶き片栗粉(片栗粉と水 1:1)を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油で香りをつけ、ご飯にかける。

### 【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	271Kcal
・たんぱく質	10.3g
・脂質	4.7g

