

保育所の給食レシピ『卵の花炒り煮』

《材料 作りやすい分量 4人分》

おから	60g
人参	30g
干し椎茸	3g
こんにゃく	40g
青ねぎ	40g
油	5g
砂糖	8g
しょう油	小さじ2
だし汁	適宜



《作り方》

1. 人参は、2 cmの千切りにする。
2. 干し椎茸は水でもどしてみじん切りにする。もどし汁は残しておく。
3. こんにゃくは、細かく切り、熱湯で茹でて湯をきる。
4. ねぎは小口切りにする。
5. 油を熱し、人参、しいたけ、こんにゃく、おからを順に加えながら炒める。
6. 5に出し汁と調味料と椎茸の戻し汁を加え、水分を飛ばしながら煮て最後に青ねぎを加えて混ぜて火を止める。

・ エネルギー	37Kcal
・ たんぱく質	1.2g
・ 脂質	1.5g