

保育所の給食レシピ 『焼きそば(スパ)』

《材料 子ども4人分》

| | | | |
|-----------|-----|----------|--------|
| ・スパゲティー | 60g | ・塩 | 小さじ1/5 |
| ・豚肉1cmカット | 40g | ・ウスターソース | 大さじ1強 |
| ・きゃべつ | 80g | ・青のり | 少々 |
| ・玉ねぎ | 40g | ・油 | 小さじ2 |
| ・もやし | 40g | | |

《作り方》

1. 鍋に湯を沸かしてスパゲティーをゆで始める。
2. きゃべつは色紙切り、玉ねぎは細切りにする。
3. フライパンを熱して油を入れて、豚肉と野菜を炒め、塩をする。
4. スパゲティーが軟らかくなったらゆで上げる。
5. 3にスパゲティーを入れ、ソースで味付けする。
6. 仕上げに青海苔を振りかける。

一人分栄養価

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 108Kcal |
| ・たんぱく質 | 4.5g |
| ・脂質 | 3.4g |

