

保育所の給食レシピ 『洋風きんぴら』

《材料(幼児1人分)》

・牛肉	25g	・三度豆	10g
・じゃが芋	40g	・砂糖	1.5g
・揚げ油	適宜	・しょう油(濃口)	3g
・人参	15g	・油	2g
・こんにゃく	15g	・すりごま	2g

《作り方》

1. じゃが芋は、拍子切りにして水にさらす。人参は太目の千切りにする。
2. こんにゃくは2cmほどの長さの細切りにし湯通し、三度豆は2cm長さに切り、下茹でしておく。
3. 牛肉(豚肉でも結構です)は、1cm幅に切る。
4. じゃが芋は、水を切り、油で揚げる。
※揚げない場合は、水切りしたじゃが芋に油をまぶし、オーブン230℃で15分ほど焼いてフライドポテト風にする。
5. 鍋に油を熱し、人参、牛肉、こんにゃくを炒め砂糖、しょう油で味をつける。
6. 5に、4のじゃが芋、すりごま、2の三度豆を入れ仕上げる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	157Kcal
・たんぱく質	6.4g
・脂質	9.5g

