


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	スタミナソテー (主菜+副菜)	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
豚肉	280g	
玉ねぎ	中1個(約180g)	
ピーマン	2～3個(約90g)	
人参	6cm位(約60g)	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
しょうゆ	大きじ1と1/2(26g)	たれ
酒	小さじ1強(6g)	たれ
サラダ油	大きじ1強(13g)	
片栗粉	大きじ1/2(8g)	水溶き
水	大きじ1(15ml)	片栗粉
		
手順(家庭用)		
<p>(1) 豚肉が大きい場合、食べやすい大きさに切っておく。</p> <p>(2) 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って7～8mm幅に切る。ピーマン、人参は玉ねぎの長さに合わせて千切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>(3) しょうゆ、酒を合わせて、(1)と(2)を15分位漬けておく。</p> <p>(4) フライパンにサラダ油を熱し、(3)を火が通るまで炒める。</p> <p>(5) 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>		
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ にんにくやしょうがの香りが効いて、とても食欲をそそられる味つけです。 ・ 肉と野菜をたっぷり食べられるので、ごはんのおかずにはピッタリ！ ・ 大人には、豆板醤などのピリ辛調味料をプラスするのもおすすめです。 ・ 漬けだれは水切りせず、そのまま炒めます。 		
<p>栄養価(幼児1人分)</p> <p>エネルギー99kcal たんぱく質7.8g 脂質5.2g 食塩相当量0.5g</p>		

※このレシピの大人1人分は幼児2人分量です。



作成：新座市立栄保育園