


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		豚丼 (主菜 + 主食)	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	約2合		
水	米と同量		
豚薄切り肉	180g		
サラダ油	小さじ2 (8g)		
玉ねぎ	中1個 (180g)		
えのきだけ	小1袋 (90g)		
しらたき	1/3玉 (60g)		
長ねぎ	1/3本 (60g)		
しょうゆ	大きじ1と2/3 (30g)		
砂糖	小さじ2強 (7g)		
みりん	小さじ1強 (7g)		
<b>手順 (家庭用)</b>			
<p>(1) 米は炊飯器で炊いておく。</p> <p>(2) 豚肉は1.5cm幅位に切っておく。</p> <p>(3) しらたきは水気を切り、2～3cm幅に切ってゆで、ざるにあげておく。</p> <p>(4) 玉ねぎは皮をむいて半分に切った後、さらに縦に半分に切り目を入れてから、繊維に直角になるよう薄切りにする。</p> <p>(5) 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。</p> <p>(6) えのきだけは石突きを切り落とし、2～3cm幅に切ってほぐしておく。</p> <p>(7) 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉が白っぽくなってきたら、玉ねぎ、長ねぎを炒め、しらたき、えのきを加えて炒め、調味料を加えて煮る。</p> <p>(8) 茶碗に炊きあがったごはんを盛り付け、上に具をかける。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉と野菜の旨味がたっぷり入った煮汁がごはんにかからんで食べやすい人気のメニューです。</li> <li>・長ねぎは季節によって固い時があるので、煮る時間を加減してください。</li> </ul>			
<b>栄養価 (幼児1人分)</b>			
エネルギー280kcal たんぱく質11.0g 脂質4.2g 食塩相当量0.7g			

※大人1人分は幼児1.5～2人分量です。



作成：新座市立西堀保育園