


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	はるさめいため煮（主菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
はるさめ	36g		
豚こま切れ肉	90g		
干し椎茸	小2枚(6g)		
人参	2/3本(60g)		
たけのこ(ゆで)	1/6本(60g)		
にら	2/3把(60g)		
たまご	1個(60g)		
サラダ油	大さじ1(12g)		
椎茸の戻し汁	150ml		
しょうゆ	大さじ1(18g)	(A)	
ごま油	小さじ1と2/3(6g)	(A)	
酒	小さじ1強(6g)	(A)	
			
手順（家庭用）			
<p>(1) 干し椎茸はぬるま湯につけて戻しておく。(戻し汁は水分で使う)</p> <p>(2) はるさめをボイルして流水で冷まし、食べやすい大きさに切る。</p> <p>(3) 干し椎茸、人参は千切り、たけのこは太めの千切り、にらは3cm位の幅に切る。</p> <p>(4) フライパンで炒り卵を作り、取り出しておく。</p> <p>(5) 同じフライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、(3)を入れてさらに炒める。</p> <p>(6) 椎茸の戻し汁、(A)の調味料を加え、最後に炒り卵を加えて混ぜ合わせる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・はるさめののどごしが楽しいおかずです。 ・少し煮てはるさめに味が染みるとより美味しくなります。 ・炒り卵以外の具材を水溶き片栗粉でとじると春巻きの具としてアレンジできます。 ・椎茸の戻し汁が少なく足りない場合は、水を足してください。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー105kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.5g 食塩相当量 0.4g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園