

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		八宝豆腐 (主菜+副菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
木綿豆腐	360g(大1丁)		
豚ひき肉	90g		
干し椎茸	大1枚(6g)		
人参	2/3本(60g)		
たけのこ(ゆで)	90g		
もやし	約1/2袋(90g)		
チンゲン菜	2/3株(60g)		
サラダ油	大きじ1(12g)		
椎茸の戻し汁	3/4カップ位(150ml)		
砂糖	小さじ2(6g)		
しょうゆ	大きじ2(36g)		
ごま油	小さじ1強(6g)		
片栗粉	小さじ4(12g)	水溶き 片栗粉	
水	片栗粉の2倍量		
<b>手順(家庭用)</b>			
<p>(1) 干し椎茸はぬるま湯につけて戻しておく。(戻し汁は取っておく)</p> <p>(2) 戻した干し椎茸は薄切り、人参、たけのこは短冊切り、豆腐は2cm角のさいの目切り、チンゲン菜は2cm位の幅に切る。</p> <p>(3) フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉、干し椎茸、人参、たけのこ、もやしの順に炒め干し椎茸の戻し汁を加える。</p> <p>(4) (3) の人参が柔らかくなったら豆腐を入れ弱火で煮てからチンゲン菜を加えてさっと煮る。</p> <p>(5) (4) に砂糖、しょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとじて仕上げにごま油を入れる。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボリューム満点なのにヘルシー!</li> <li>・フライパン一つで手軽に作れます。</li> <li>・豆腐は下茹でしておくとうずれなく仕上がります。</li> </ul>			
<b>栄養価(幼児1人分)</b>			
エネルギー134kcal たんぱく質8.4g 脂質8.1g 食塩相当量1.0g			



※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園