


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		中華風ミートローフ（主菜＋副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
豚ひき肉	300g		
玉ねぎ	中1/2個（90g）		
れんこん	中1/4節（60g）		
片栗粉	大さじ3強（30g）		
ゆでたけのこ	60g		
干し椎茸	2枚		
しょうゆ	大さじ1	(A)	
ごま油	大さじ1	(A)	
しょうが	適量	(A)	
オスターソース	大さじ1/2	(A)	
砂糖	小さじ1	(A)	
サラダ油	大さじ2		
白いりごま	小さじ1		
手順（家庭用）			
<p>(1) 干し椎茸は水戻しし、みじん切りにする。</p> <p>(2) 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。たけのこもみじん切りにしておく。</p> <p>(3) 豚ひき肉に(A)の調味料を加えよく混ぜる。(1)と(2)も加え、さらによく混ぜる。</p> <p>(4) フライパンにサラダ油をひき、(3)の肉だねを平らに敷きつめて両面を焼く。</p> <p>(5) (4)が焼けたら人数分に切り分け、お皿に盛り付ける。</p> <p>(6) 白いりごまをちらす。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当にもピッタリ！ ごはんがモリモリ食べられる美味しいおかずです。 ・シュウマイの肉だねをアレンジした一品なのでシュウマイの皮を細かく切って上のにのせ、蒸し器で作るのもおすすめです。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー181kcal たんぱく質 10.4g 脂質 11.0g 食塩相当量 0.7g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園

