

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

| 献立名 | | 五目きんぴら (副菜) | |
|-------------|-------------|-------------|--|
| 分量 ※大人3～4人分 | | | |
| 材料 | 分量 | 備考 | |
| ごぼう | 3/4本 (150g) | | |
| 人参 | 小1本 (90g) | | |
| さつま揚げ | 1～2枚 (60g) | | |
| 糸こんにゃく | 120g | | |
| 鶏肉(こま切れ) | 60g | | |
| サラダ油 | 大きじ1 (12g) | | |
| 砂糖 | 小さじ2 (6g) | (A) | |
| しょうゆ | 小さじ4 (24g) | (A) | |
| みりん | 小さじ1 (6g) | (A) | |

| **手順 (家庭用)** | | | |
| (1) ごぼう、人参は5cm位の長さの細切りにし、ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。 (2) さつま揚げは食べやすい大きさの薄切りにする。 (3) 糸こんにゃくは食べやすい長さにカットして下ゆでをする。 (4) 鍋にサラダ油をひき、細かく切った鶏肉、ごぼう、人参、糸こんにゃくの順に炒める。 (5) (4) に水(材料が浸る程度)、さつま揚げ、(A)の調味料を入れ落し蓋をして煮詰める。 | | | |
| **給食室からのメッセージ** | | | |
| - ・具を炒める時にごま油を少し入れると風味もよくなり味にコクが出ます。 - ・煮詰めた後、白ごまや七味をお好みで振りかけても良いです。 - ・落し蓋はクッキングシートやアルミ箔で代用出来ます。 | | | |
| **栄養価 (幼児1人分)** | | | |
| エネルギー84kcal たんぱく質3.8g 脂質3.8g 食塩相当量0.8g | | | |

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園