


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ぎょうぎ丼（主菜＋主食＋副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
米	2合（300g）		
サラダ油	小さじ1（4g）		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
豚ひき肉	210g		
酒	小さじ1（5g）		
塩	少々		
こしょう	少々		
キャベツ	4～5枚（210g）		
ニラ	1/2わ（50g）		
しょうゆ	大さじ1強（21g）		
ごま油	小さじ2（8g）		
片栗粉	小さじ4（12g）	水溶き片栗粉	
水	片栗粉の2倍量		
			
手順（家庭用）			
<p>（1）米を炊飯器で炊いておく。</p> <p>（2）にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツ、ニラは粗みじん切りにする。</p> <p>（3）フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。</p> <p>（4）豚ひき肉に火が通ってきたら、酒、塩、こしょうで味をつけておく。</p> <p>（5）（4）にキャベツを加えて炒め、しんなりしてきたらニラを入れ、しょうゆで調味する。</p> <p>（6）水溶き片栗粉を入れ、ひと煮たちさせ、ごま油をまわし入れる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<p>・ぎょうぎは食べたいけれど、包むのは・・・という時に手早くできる一品です。片栗粉でとじてあるのでボロボロせず、食べやすく人気のメニューです。</p>			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー318kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.3g 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：新座市立栄保育園