

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	春雨入りあんかけ丼 (主食+主菜+副菜)			
分量 ※大人3～4人分				
材料	分量	備考		
米	2合			
豚こま肉	200g			
しょうが	1かけ			
人参	小1/2本			
玉ねぎ	中1/2個			
白菜	1枚			
干し椎茸	2枚			
ごま油	小さじ1弱			
干し椎茸もどし汁	} 合わせて 1/2カップ			
煮干だし				
砂糖	小さじ1と1/2 (4.5g)			
しょうゆ	小さじ2 (6g)			
酒	小さじ1強 (6g)			
塩	小さじ1 (6g)			
春雨	24g			
片栗粉	小さじ2			水溶き
水	小さじ4			片栗粉
手順 (家庭用)				
<p>(1) (米は普通の水加減で炊く) 干し椎茸は水戻ししておく。</p> <p>(2) しょうがはみじん切り、人参、干し椎茸は千切り、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切りにする。</p> <p>(3) 春雨はゆでてざく切りにする。</p> <p>(4) 鍋にごま油を入れてしょうがを炒め、香りが出たら、豚肉を加えて炒める。</p> <p>(5) 肉の色が変わってきたら、人参、玉ねぎ、干し椎茸を加え、しんなりしたら、干し椎茸の戻し汁とだし汁を加え、煮立ったら、白菜と調味料を加える。</p> <p>(6) (5)の材料が煮えたら春雨を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>(7) ごはんを器に盛り、(6)をかける。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜がつるっとたくさん食べられるあんかけ丼です。 ・春雨を少し多めにして春雨スープにアレンジしても良いと思います。 ・暑い夏には夏野菜(トマト、なす、ズッキーニなど)と一緒に加えて具だくさんにするのもおすすめです。トマトの酸味でさっぱりと食べられます。 				
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー301kcal たんぱく質 12.1g 脂質 5.3g 食塩相当量 0.8g</p>				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園