

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	大豆の五目煮（副菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
大豆（水煮）	120g		
干しいたけ	2枚		
刻み昆布（切り昆布）	6g		
鶏もも肉	60g		
人参	小2/3本		
こんにゃく	60g		
砂糖	小さじ2（6g）	(A)	
しょうゆ	大きじ1（18g）	(A)	
みりん	小さじ1強（6g）	(A)	
手順（家庭用）			
<p>(1) 干しいたけ、刻み昆布は水戻しし、食べやすい大きさに切る。（刻み昆布は短めの方が大豆に絡みやすく食べやすい）</p> <p>(2) 鶏肉、人参、こんにゃくは大豆の大きさに合わせて角切りにする。</p> <p>(3) 鍋に、干しいたけ、刻み昆布、鶏肉、人参、こんにゃくと少量の水、(A)の調味料を入れて煮含める。</p> <p>(4) 人参などが柔らかくなってから大豆の水煮を加え味をしみ込ませる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・まとめて作り置きすると便利です！ ・大豆の薄皮がはがれやすいので煮込む際は、あまり混ぜないようにしてください。 ・切り昆布の代わりにごぼうやたけのこ、ウィンナーを入れると味にコクが出ます。 ・鶏肉の代わりにさつま揚げや魚肉ソーセージもおすすです。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー63kcal たんぱく質4.8g 脂質2.7g 食塩相当量0.6g			

※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