


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	切干大根のケチャップ煮（副菜）		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
切干大根	35g		
玉ねぎ	中1/2個		
人参	小1/2本		
ベーコン	3枚		
グリーンピース	30g		
ホールコーン	30g		
サラダ油	大きじ1/2		
トマトケチャップ	大きじ2	(A)	
しょうゆ	大きじ1/2	(A)	
塩	少々	(A)	
手順（家庭用）			
<p>(1) 切干大根は水につけて戻し、水気を絞り2cm幅位にカットする。戻し汁はとっておく。</p> <p>(2) 玉ねぎ、人参は2～3cm位のせん切りにする。</p> <p>(3) 鍋にサラダ油を入れて玉ねぎ、人参、ベーコンを炒め切干大根を加えて混ぜ、少量の切干大根の戻し汁または水と(A)の調味料を加え中火で煮る。</p> <p>(4) 切干大根が柔らかくなったらグリーンピース、コーンを加えて煮詰める。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和風が定番の切干大根煮が洋風のおかずに変身！ ・ベーコンを豚肉や鶏肉に変えても良いです。 ・ミックスベジタブルを使用すると手間が省けます。 ・粉チーズをふるとまた美味しいです。 			
<p>栄養価（幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）に基づく栄養計算）</p> <p>エネルギー96kcal たんぱく質2.8g 脂質5.7g 食塩相当量0.7g</p>			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園

