

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	あつあつ煮 (主菜+副菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
生揚げ	240g		
大根	1/3本		
人参	1本		
干しいたけ	2枚		
豚こま肉	120g		
しいたけだし	3/4カップ		
みそ	大きじ2	(A)	
砂糖	大きじ2	(A)	
しょうゆ	小さじ1	(A)	
片栗粉	小さじ2	水溶き	
水	片栗粉の2倍量	片栗粉	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 干しいたけは水で戻してから薄切りにする。(戻し汁は取っておく)</p> <p>(2) 生揚げは2cm幅位の角切り、大根、人参は1cm位の厚さのいちよう切りにする。</p> <p>(3) 大根は下茹でする。</p> <p>(4) 鍋に、しいたけだしを入れ、人参を煮る。</p> <p>(5) (4)に大根、生揚げ、干しいたけ、豚こま肉、(A)の調味料を入れ、味がしみ込むまで煮る。</p> <p>(6) 味が整ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p>			
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・“あつ”揚げと“あつあつ”大根でぽっかぽか! ・家庭にある野菜で出来るメニューです。 ・生揚げ、大根は下茹ですておくと味がしみ込みやすくなり、美味しく出来ます。 (大根は茹ですずに電子レンジで加熱することもできます) ・しいたけの代わりにエリンギ、しめじ等、他のきのこでもOKです。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー139kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.0g 食塩相当量 0.8g</p>			



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園