

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		焼肉サラダ（主菜＋副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
豚こま肉	150g		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
サラダ油	小さじ1		
糸こんにゃく	120g		
しょうゆ	小さじ1		
もやし	180g		
きゅうり	1本		
キャベツ	1枚		
人参	1/3本		
ごま油	大さじ1/2	(A)	
サラダ油	小さじ2	(A)	
酢	小さじ2	(A)	
塩	少々	(A)	
こしょう	少々	(A)	
しょうゆ	小さじ2	(A)	

手順（家庭用）			
(1) 豚肉は酒としょうゆで下味をつけてからサラダ油で炒めて冷ましておく。 (2) 糸こんにゃくは3cm位に切り、炒めて、しょうゆをふって冷ましておく。 (3) きゅうりは薄い輪切り、キャベツ、人参はせん切りにする。 (4) もやし、キャベツ、人参は茹でて冷ましておく。 (5) (A) の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、肉と野菜と一緒に混ぜ合わせる。			
給食室からのメッセージ			
- ・ さっぱりとした食べやすい味付けなので苦手な野菜も焼肉と一緒にもりもり食べられます。 - ・ 保育園では、きゅうりも加熱して提供しています。			
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） エネルギー87kcal たんぱく質6.3g 脂質5.6g 食塩相当量0.7g			

※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