

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

厚揚げのミソ炒め



短時間で簡単に出来る人気のメニューです！
是非、作ってみて下さい。

材料	幼児1人分	大人4人分
玉ねぎ	20g	160g
ピーマン	2g	16g
おろししょうが	少々	少々
豚肉	20g	160g
厚揚げ	20g	160g
みそ	2g	大さじ1杯
砂糖	0.2g	小さじ1/2杯
ブイヨン	0.5g	固形1個
サラダ油	適量	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンに、サラダ油をしき、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 調味料を入れて、豚肉と玉ねぎに火が通ったらピーマンと厚揚げを加えて、炒める。
- ④ ピーマンに火が通ったら、出来上がり！

鶏肉のクリーム煮



暑い日も、寒い日も人気の定番メニューです！

材料	幼児1人分	大人4人分
鶏ムネ肉	20g	160g
ベーコン	3g	24g
玉ねぎ	50g	400g
にんじん	10g	80g
じゃがいも	35g	280g
ブロッコリー	8g	60g
とうもろこし	8g	60g
米粉マカロニ	4g	24g
豆乳	25g	200g
シチュールウ	8g	60g
ブイヨン	0.3g	固形1/2個

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にベーコン、玉ねぎ、にんじん、とうもろこしを入れ、かぶる位水を入れて、火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、鶏肉を入れる。にんじんが煮えたら、じゃがいもとマカロニを入れる。
- ④ じゃがいもと、マカロニが煮えたら、ブロッコリーを加えて、豆乳、ブイヨンを入れ、火を止めてシチュールウを溶かす（お好みでルウの量を調整して下さい）。
- ⑤ 弱火で煮込み、ブロッコリーが煮えたら、出来上がり！