

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

プルコギ風焼肉



材料	幼児1人分	大人4人分
豚肩ロース肉	30g	240g
玉ネギ	15g	120g
にんじん	5g	40g
チンゲン菜	10g	80g
はるさめ	3g	24g
ゴマ油	0.5g	小さじ1杯
醤油	2g	大さじ1杯弱
みりん	0.5g	小さじ1杯弱
さとう	0.3g	小さじ1杯弱

春雨がうまみを吸ってくれて、食べやすい人気の一品です。
ぜひ作って見てください！

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、はるさめを柔らかくなるまで茹でて、ザルに上げて水気を切っておく。
- ③ フライパンを熱して、肉、玉ネギ、にんじんを炒めていき、調味料を加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、チンゲン菜とはるさめを加えて炒める。火が通ったら出来上がり！

黒糖蒸しパン



材料	幼児1人分	大人4人分
ホットケーキミックス	25g	200g
黒砂糖（粉末）	2g	16g
サラダ油（米油）	1.5g	12g（大さじ1）
豆乳（又は、牛乳）	12g	100g
水	12g	100g

黒砂糖を使った優しい甘さの蒸しパンです。
米粉のホットケーキミックスもあるので、
お好みで使ってみてください。

- ① 分量の水に黒砂糖を溶かす。
- ② ①をザルでこしてボウルに入れ、黒砂糖の粒を取り除く。
- ③ ②のボウルにサラダ油と豆乳を加えて、泡立て器でサッと混ぜて、ホットケーキミックスを入れる。
なめらかになるまで混ぜ合わせる。（固さを見て、水分を調節して下さい。）
- ④ クッキングシートを敷いた耐熱容器か、アルミカップに流し入れる。
- ⑤ 熱した蒸し器で、15～20分蒸す。竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。