

# <給食レシピ>

## 人気の定番メニュー

百華保育園

子育て応援団

### 野菜のじゃこ炒め

材 料	幼児1人分	大人4人分
小女子	15 g	120 g
にんじん	5 g	40 g
ピーマン	5 g	40 g
酒	1 g	小さじ1.5杯
みりん	1 g	小さじ1.5杯
砂糖	0.6 g	小さじ1.5杯
醤油	0.8 g	小さじ1.5杯
サラダ油	0.5 g	小さじ1杯



お好みでゴマを加えても、  
美味しく出来上がります！

#### 作り方

- ① 小女子は、ぬるま湯で洗い、柔らかくする。
- ② にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ③ 鍋かフライパンに油をしき、にんじんと小女子を炒め、調味料を加え加熱する。
- ④ にんじんに火が通ったら、ピーマンを加えて、水分がなくなったら出来上がり。

### 切り干し大根のスープ

材 料	幼児1人分	大人4人分
切り干し大根	3 g	30 g
にんじん	6 g	50 g
えのきだけ	10 g	80 g
チングン菜	13 g	100 g
ねぎ	10 g	40 g
豆腐	20 g	160 g
ベーコン	3 g	20 g
ブイヨン	1.3 g	固形2個
醤油	2 g	大さじ1弱
ごま油	0.4 g	小さじ1杯



切り干し大根は、汁物に入れても美味しいですよ！  
ぜひ、作ってみてください。

#### 作り方

- ① 切り干し大根をぬるま湯に浸して、もどす。
- ② 野菜、生揚げ、ベーコンは、食べやすい大きさに切る。柔らかくなった切り干し大根は、ざく切りにする。
- ③ 鍋に切り干し大根、にんじん、えのきだけ、ベーコン、水を入れ、火にかける。
- ④ にんじんに火が通ったら、調味料を入れ、豆腐、チングン菜、ねぎをを加えて、  
ひと煮立ちしたら出来上がり。