



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

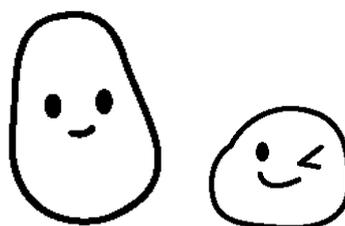
作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 新じゃがのそぼろ煮

【材料】子ども6人分

- ・豚ひき肉……………90g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・新じゃが……………240g
- ・たまねぎ……………210g
- ・人参……………90g
- ・干しいたけ……………6g
- ・グリーンピース……………18g
- A {
 - ・三温糖……………大さじ1弱
 - ・酒……………小さじ1弱
 - ・しょうゆ……………大さじ1弱
 - ・水……………適量（干しいたけの戻し汁を使ってもいいです）

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 25kcal
- ・たんぱく質 0.9g
- ・脂質 0g
- ・塩分 0.8g



【作り方】

- ① 新じゃが、たまねぎ、人参は一口大の食べやすい大きさに切る。
干しいたけは水で戻し小さく切る。グリーンピースは茹でて冷水にとった後、ザルにあけておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 新じゃが、たまねぎ、人参、干しいたけを加えて少ししんなりするまで炒めたら、材料が浸るくらいの水を加え、アクを取りながら煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらAの調味料を入れて煮込み、仕上げに①のグリーンピースを加え、さっと煮たら出来上がり。

旬のグリーンピースは、さやつきのものがあれば、子どもといっしょにさやをむいて生のグリーンピースを使うのもおすすめです♪

