

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	夏野菜丼（主食+主菜+副菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	2 合		
豚ひき肉	1 2 0 g		
にんにく	1 かけ		
長ねぎ	1 0 cm 位		
なす	小 2 本		
人参	中 1 / 3 本		
さやいんげん	8 本		
ホールコーン	6 0 g		
サラダ油	大さじ 1		(A)
塩	小さじ 1 / 2		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ 1		
砂糖	小さじ 2		
オイスターソース	小さじ 1		
ごま油	大さじ 1 / 2		
手順（家庭用）			
（１）米は普通の水加減で炊く （２）なすは1 cm 角位のさいころ型に切り、水に浸しアクをとっておく。 （３）にんにく、長ねぎはみじん切り、人参、いんげんは1 cm 位に切る。 （４）フライパンにサラダ油を入れて、にんにく、長ねぎを炒め、香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒める。 （５）肉の色が変わってきたら、人参、いんげんを加え、人参が少し柔らかくなったら、なすを入れて炒める。 （６）なすがしんなりしたらホールコーンを入れ（A）の調味料で味付けし最後にごま油を回し入れて、さっと炒める。 給食室からのメッセージ ・いろいろな色の夏野菜を食べて夏を元気に過ごそう！ ・人参は好きな形に型抜きして丼の上にトッピングすると子どもが喜びます。野菜はお好みで大きさを変えていいと思います。 ・さやいんげんは固めなので、一度下茹しておくと炒める際に火が通りやすくなります。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー278kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 0.8 g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園