

保育園給食
おすすめるレシピ

春キャベツの回鍋肉



ゆかせんせいのおススメ一言

子供も大人も食べやすい味付けです。野菜もたくさん食べられます！



<栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
120kcal	19mg	0.2g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

豚肉 180g
 新キャベツ 150g (小1/4個)
 にんじん 42g (中1/3本)
 玉ねぎ 60g (1/5個)
 ピーマン 30g (1個)
 にんにく 0.6g (小1/2かけ)
 油 12g (大さじ1)
 みそ 12g (小さじ2)
 オイスターソース 1.2g (少々)
 みりん 6g (小さじ1)
 砂糖 1.8g (小さじ1/2)
 酒 3g (小さじ1/2)
 片栗粉 6g (小さじ2)

<作り方>

- 豚肉は食べやすく切る。
塩こしょうを軽くふって、片栗粉をまぶしておく。
- キャベツはざく切り、にんじんは短冊に、玉ねぎはくし切りに、ピーマンは乱切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
にんにくの香りが出たら、豚肉を加え炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツの順に加え炒める。
- みそ、オイスターソース、みりん、砂糖、酒を合わせておき、調味する。