



おすすめレシピ紹介



保育園で人気の給食レシピを紹介します！
ぜひご家庭で作ってみてください😊

やきにく

【材料 (大人2人分)】

- ・豚肉(肩やもも) 100g
- ・玉ねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・ピーマン 20g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・みりん 小さじ1弱
- ・三温糖(砂糖) 大さじ1弱
- ・濃い口しょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 適量
- ・白ごま 小さじ1強

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱して、みじん切りのにんにくとしょうがを加えて炒める。香りが出てきたら豚肉を炒め、野菜を加えて炒める。
- ③みりん、砂糖、しょうゆでタレを作り、②に加えて味を付け白いりごまを加える。

保育園での
人気メニューです!!



【材料(大人2人分)】

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 60g
- ・とりささみ 20g
- ・サラダ油 小さじ1.5
- ・酢 小さじ1
- ・塩 0.5g
- ・いりごま (すりごま) 5g

【作り方】

- ①キャベツは短い千切り、きゅうりは半月切り、ささみはゆでてほぐしておく。
- ②調味料を合わせドレッシングを作る。
- ③食べる直前に①と②を合わせる。

すりごまの方がお子様
は食べやすいです。



切り干し大根のソテー

【材料 (大人2人分)】

- ・切り干し大根 12g
- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 30g
- ・ピーマン 20g
- ・豚ひき肉 20g
- ・サラダ油 適量
- ・ソース(中濃) 小 さじ1強
- ・濃い口しょうゆ 小 さじ1弱

【作り方】

- ①キャベツ、にんじん、ピーマンを千切りにする。
- ②切り干し大根は、さっと洗って戻した後再度洗い、3cmくらいの長さに切り下茹でし、水で冷やしてしぼる。
- ③中濃ソースとしょうゆを合わせておく。
- ④フライパンに油を熱して、豚挽き肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、②の切り干し大根の順番に炒める。
- ⑤③の調味料を2回に分けて加え、味をなじませる。

