

保育園給食 おすすめレシピ



チャプチェ

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
豚ひき肉	60 g	10 g
にんじん	1/2本(60g)	10 g
たまねぎ	1/2個(60g)	10 g
ピーマン	1個(30g)	5 g
しいたけ	1個(30g)	5 g
春雨	30 g	5 g
油	大さじ1(12g)	2 g
しょうゆ	小さじ1(6g)	1 g
みりん	小さじ1(6g)	1 g
砂糖	小さじ1(3g)	0.5 g
ごま油	小さじ1/2強(2.4g)	0.4 g

<作り方>

- ①春雨は熱湯に入れて、固めに戻し3~4cmに切る。
- ②にんじん、ピーマンは千切り。たまねぎ、しいたけはうす切りにする。
- ③油で豚ひき肉を炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけの順に加える。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加えて①の春雨を入れる。
- ⑤水分がなくなるまで炒め、仕上げにごま油を加える。