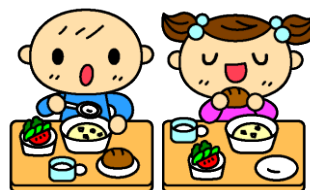


保育園給食 おすすめレシピ

麻婆茄子



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
なす	240 g	4個	40 g
豚ひき肉	240 g		40 g
たけのこ水煮	48 g	1/4個	8 g
生しいたけ	30 g	3個	5 g
にんじん	30 g	中1/4本	5 g
長ねぎ	72 g	1/2本	12 g
にんにく	少 々		少 々
しょうが	少 々		少 々
油	12 g	大さじ1	2 g
赤みそ	12 g	小さじ2	2 g
砂糖	9 g	大さじ1	1.5 g
塩	少 々		少 々
しょうゆ	12 g	小さじ2	2 g
片栗粉	12 g	大さじ1強	2 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① なすの皮は、縦に縞目むきにし、小さい乱切りにする。水にさらして、あく抜きをする。
- ② たけのこ・生しいたけ・にんじんは、みじん切りにする。
- ③ 油でみじん切りにしたにんにく・しょうが、小口切りにした長ねぎを炒めて香りを出し、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ ③に残りの野菜と水を加えて煮る。
- ⑤ Aの調味料を合わせておき、④に加える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※赤みそは、製品によって塩分が異なるので、加減して使用するとよい。