

保育園給食 おすすめレシピ



ごぼうそぼろ丼

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)
米	330 g	2合	55 g
豚ひき肉	240 g		40 g
ごぼう	48 g	1/4本	8 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g
玉ねぎ	60 g	1/2個	10 g
生しいたけ	18 g	1個	3 g
しょうが汁	少 々		少 々
油	6 g	大さじ1/2	1 g
酒	12 g	大さじ1弱	2 g
だし汁	180 g	1カップ	30 g
塩	少 々		少 々
しょうゆ	9 g	小さじ1.5	1.5 g
片栗粉	6 g	小さじ2	1 g
アスパラガス	30 g	1本	5 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 ごはんを炊く。
- ② ごぼう、にんじん、玉ねぎ、生しいたけは、粗みじん切りにする。
- ③ アスパラガスは斜めにスライスし、茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったらにんじん、ごぼう、玉ねぎ、生しいたけの順に炒め、酒とだし汁を入れて煮る。
- ⑥ 塩としょうゆ・しょうが汁で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ごはんを盛り、⑥をのせ、最後に③を飾る。