

保育園給食 おすすめレシピ



ごぼうそぼろ丼

※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)
米	2合	55 g
豚ひき肉	240 g	40 g
ごぼう	1/4本(48g)	8 g
にんじん	1/2本(60g)	10 g
たまねぎ	1/2個(60g)	10 g
生しいたけ	1個(18g)	3 g
しょうが汁	少々(1.8g)	0.3 g
油	大さじ1/2(6g)	1 g
酒	大さじ1弱(12g)	2 g
だし汁	1カップ(180g)	30 g
塩	少々(1.8g)	0.3 g
しょうゆ	大さじ1/2(9g)	1.5 g
片栗粉	小さじ2(6g)	1 g
アスパラガス	2本(60g)	10 g

<作り方>

- ①ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけは、粗みじん切りにする。
- ②アスパラガスは斜めにスライスし、ゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけの順に炒め、酒とだし汁を入れて煮る。
- ④塩としょうゆ・しょうが汁を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ごはんを盛り、④をのせ、②をかざる。