

保育園給食 おすすめレシピ



あんかけ焼きそば

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)
蒸し中華めん	540 g	4玉	90 g
油	12 g	大さじ1	2 g
豚肉	180 g		30 g
にんじん	42 g	1/2本	7 g
もやし	150 g		25 g
小松菜	90 g	1/2束	15 g
油	6 g	大さじ1/2	1 g
しょうゆ	18 g	大さじ1	3 g
A 酒	6 g	小さじ1強	1 g
砂糖	1.8 g	小さじ1/2強	0.3 g
塩	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
だし汁	480 g	カップ2.5	80 g
片栗粉	15 g	大さじ2弱	2.5 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>

豚肉は小さめに切り、にんじんは短冊切り、もやしはざく切りにする。

小松菜は下茹でし、2cm位に切る。

鍋に油を熱し、豚肉・にんじん・もやしの順に炒め、だし汁・Aの調味料を入れて煮る。

にんじんがやわらかくなったら小松菜を加え、野菜に火が通ったら最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

めんはほぐして、油でよく炒める。

保育園では、めんを2~3等分にカットしている。

皿にめんを盛り、上から をかける。