

# 保育園給食レシピ（公立保育園）

## 豚肉と大根の照り煮



| 材 料   | 1人分<br>使用料<br>(g) | 4人分      | 作 り 方   |
|-------|-------------------|----------|---|
| 豚もも肉  | 30                | 120      | ① 材料は、適当な大きさに切る。<br>② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め表面の色が変わったら、酒をふり入れ臭みを抜く。<br>③ ②に熱湯をかけ、ゆでこぼし油抜きする<br>④ 豚肉と煮えにくい材料から順に煮て、調味し、塩ゆでしたインゲンを入れる。<br><br>1人分の栄養価<br>エネルギー 105kcal<br>たんぱく質 7.2g<br>脂質 5.4g |
| 厚揚げ   | 20                | 80       |   |
| 大根    | 30                | 120      |   |
| 人参    | 10                | 40       |   |
| こんにゃく | 10                | 40       |   |
| ごぼう   | 8                 | 32       |   |
| インゲン  | 5                 | 20       |   |
| 油     | 1.5               | 小さじ1 1/2 |   |
| 酒     | 1                 | 小さじ1弱    |   |
| 濃口醤油  | 1.5               | 小さじ1     |   |
| 三温糖   | 1                 | 小さじ1 1/3 |   |

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立城南保育園》

