

保育園給食レシピ(公立保育園)



大豆とさつま芋の煮物

材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
大豆(乾)	10	40	①大豆は前日に水につけ、かぶる位の水で柔らかく煮て、Bの調味料を加え、煮含める。 ②鶏肉は、Aで下味をつけて片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③さつま芋は1cm角に切り、油で揚げる。 ④人参・玉ねぎ・戻した干しいたけは1cm角に切り人参は茹でる。 ⑤ほうれん草は茹でて1cm長さに切る。 ⑥干しいたけ・玉ねぎを炒め、茹でた人参とともに①に加え、揚げた鶏肉・さつま芋・ほうれん草を混ぜ合わせる。
鶏もも肉	20	80	
濃口醤油	2	小さじ1 1/3	
みりん	1	小さじ2/3	
生姜	0.5	2	
片栗粉	2	大さじ1弱	
揚げ油	適量	適量	
さつま芋	15	60	
揚げ油	適量	適量	
玉ねぎ	10	40	
人参	10	40	
干しいたけ	1	4	
ほうれん草	10	40	
三温糖	3	大さじ1 小さじ1	
みりん	0.5	小さじ1/3	
濃口醤油	4	小さじ2 2/3	
1人分の栄養価			
			たんぱく質 8.6g
			脂質 7.2g

※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:鹿児島市立原良保育園》

