



保育園給食レシピ(公立保育園)

が ね

材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
南瓜 さつま芋 ごぼう 人参 玉葱 にら 薄口しょうゆ 小麦粉 卵 揚げ油	10 10 5 8 10 2 1 10 5 適量	80 80 40 64 80 16 8 80 40 適量	① 材料をすべてせん切りにする。 ② 卵に水を加えてよく混ぜ、小麦粉を入れ軽くまぜ、材料をすべて入れ混ぜ合わせる。 ③ ②をまとめて揚げる。 1人分の栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 2.0g 脂質 7.7g

※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：鹿児島市立東谷山保育園》

