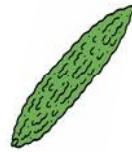




保育園給食レシピ(公立保育園)

スナックゴーヤ



ワンポイント:

にがうり80gは、小さいものだと1本、大きいものだと1/2本位が目安です。

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分 (g)	作 り 方
にがうり	10	80	① ごまは炒ってするか、すりごまを使用する。 ② にがうりは、半分に切り中の種をとり、うすくスライスする。 ③ 溶き卵に②をいれてからめ、ざるにあけかたくり粉をまぶして油でカラリと揚げる。 ④ 調味料を鍋で煮たてる。 ⑤ 揚げたにがうりに④のたれをからめ、①をふる。 1人分の栄養価 エネルギー 44kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.7g
かたくり粉	2	大さじ2	
卵	2	16(1/3個)	
揚げ油	適量	適量	
ごま	1	大さじ1	
【調味料】			
みりん	1	小さじ1と1/3	
濃口しょうゆ	1.2	大さじ1/2	
三温糖	1.2	大さじ1	

※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:鹿児島市立保育園》

