

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★春雨のさっと煮(アスパラ入)★

### 材 料 (こども5人分)

春雨(乾燥)	25g
鶏肉ひき肉	40g
料理酒	小さじ1(6g)
アスパラガス	40g
人参	15g
おろしにんにく	小さじ1/2弱(1.5g)
生姜しぼり汁	小さじ1/2弱(2g)
ごま油	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1強(4g)
A 醤油	大さじ1/2(10g)
水	カップ1/4(55g)
いりごま(白)	小さじ1/2(3g)

※野菜は廃棄分を除いた量。

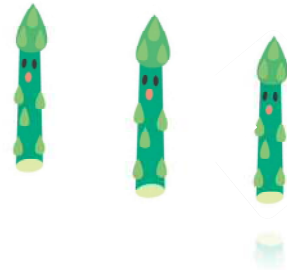
### 下準備

- ・春雨はゆで、2センチ位に切る。
- ・アスパラガスは斜め薄切りにする。
- ・人参は2~3センチ位の長さの千切りにする。

### 作り方

- ①鍋等にごま油とおろしにんにくを入れ火にかけて、香りがでてきたら、鶏肉ひき肉、料理酒を入れて炒める。
- ②ひき肉の色が変わったら、人参、アスパラガスを加え炒める。
- ③ゆでた春雨、水、Aの調味料を加えさっと煮る。  
最後にいりごまをふる。

旬の野菜を  
食べよう!!



にんにくとごま油の香りがよく、ご飯がすすむ子ども達に人気のおかずです。  
今回は、アスパラを食べやすくするために、少し加えてアレンジしています。  
栄養豊富な旬の野菜を味わってみましょう!