

# 保育園の給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

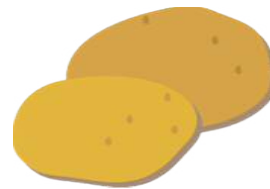
## ★じゃが芋と春雨の炒め物★

### 材 料（こども5人分）

春雨	20g
じゃがいも	50g
赤ピーマン	15g
むき枝豆(冷凍)	5g
豚もも肉(脂身なし)	50g
料理酒	5g(小さじ1)
紅花油	適量
しょうゆ	5g(小さじ1)
オイスターソース	5g(小さじ1)
ごま油	2g(小さじ1/2弱)
こしょう	適量

※野菜は廃棄分を除いた量。

保育園  
新メニュー



### 下準備

- ・春雨は硬めにゆで、5センチ位に切る。
- ・じゃが芋は太めの千切り(5ミリ幅位)にし、水さらしする。
- ・赤ピーマンは、千切り。むき枝豆はゆでておく。
- ・豚肉は料理酒をふっておく。

### 作り方

- ①フライパン等に油を熱し、豚肉を炒め、じゃが芋を加え、透き通る位まで炒める。
- ②赤ピーマンを加え更に炒めた後、醤油、オイスターソースで調味し、最後、春雨、むき枝豆、ごま油を加え炒め合わせる。



子ども達に人気の春雨を使った炒め物です。  
じゃが芋は、でん粉質が少なく、崩れにくい品種を使った方がきれいに仕上がります。  
(メークイン、とうや、ホッカイコガネ等)