

給食レシピ

夏のように暑い日が続いたかと思うと急に寒くなったりと体調を崩しやすい気候です。保育園で元気に過ごせるように3色しっかり食べて風邪をひかないように気を付けてくださいね！

マーボー豆腐と中華きゅうりは子ども達に人気のメニューです。普段は味噌とケチャップの味付けですが醤油味も子ども達に人気でした！これから暑くなって食欲が落ちても食べやすいメニューなのでぜひご家庭でも作ってみてください。

【 和風マーボー 】



〈材料〉大人2～3人分

・木綿豆腐	：	1/2丁
・豚挽き肉	：	120g～150
・人参	：	1/4本
・玉ねぎ	：	1/4個
・ねぎ	：	1/4本
・しめじ	：	1/2パック
・グリーンピース	：	適量
・にんにく	：	1/2かけ
・しょうが	：	1かけ
・ごま油	：	小さじ1
・醤油	：	大さじ1と1/2
・砂糖	：	小さじ1
・酒	：	大さじ1
・かつお、昆布だし	：	適量
・片栗粉	：	適量

〈下準備〉

- ・かつお・昆布だしをとっておく。

〈作り方〉

①人参、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、しめじは食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目に切り熱湯で茹でてザルにあげておく。
(茹でるか、電子レンジで3～4分温めると水分がでやすくなります。)

②豚挽き肉はお湯でサッと茹でて余分な脂を落としておく。
(そのままごま油で炒めても美味しく召し上がれます)

③グリーンピースが生の場合は茹でておく。

④鍋にごま油を熱し人参、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。
全体に油がまわり良い香りがしてきたら②の豚挽き肉を加え炒める。

⑤出汁、醤油、砂糖、酒を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。

⑥豆腐を加えて煮込み火が通ったらグリーンピースを加える。
水溶き片栗粉でトロミをつけて完成。



煮込んでいると保育士さんが
「今日はカレーだね」
「中華の匂いがするね」
と

