

* 保育園のおすすめレシピ *

炒め納豆

ひとくちメモ

☆保育園で子どもたちに大人気のメニューです！納豆は発酵することによって、大豆たんぱく質の消化吸収率も良くなっています。大豆にはカルシウムが多く含まれ、カルシウム摂取量が不足しがちな日本人にとっては、貴重な供給源となる食品です。

<材料 幼児 5 人分>

納豆	200g	サラダ油	小さじ 2/3 (2.5g)
豚ひき肉	50g	醤油	小さじ 2 (12.5g)
玉葱	2/3 個 (120g)	卵	1 個 (50g)
人参	1/3 本 (60g)	サラダ油	小さじ 2/3 (2.5g)

<作り方>

- ① 玉葱・人参をみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉をサラダ油で炒め、①の野菜を加えてさらに炒める。
こげつきそうであれば、少量の水を加える。
- ③ ②に火が通ったら納豆を加えてさっと炒め、醤油を加えて味を整える。
- ④ 卵は炒り卵にし、上に飾る。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より