

* 保育園のおすすめレシピ *

大根炒め煮

<材料 幼児5人分>

大根	中1/4本(200g)
人参	中1/3本(50g)
油揚げ	1/2枚(15g)
サラダ油	適量
醤油	小さじ1弱(5g)
みりん	小さじ1/3(2g)
酒	小さじ1/3(1.5g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
水	適量

<作り方>

- ① 大根・人参は厚さ5mm、大きさ1.5cm程度のいちよう切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをして長さ2cm程度の短冊切りにする。
- ③ 油で①を炒め、調味料、材料が軽く隠れるぐらいの水、油揚げを加え、煮含める。

ひとくちメモ

味が染みた柔らかい大根は、子どもも食べやすい一品です。煮込む前に油で炒めることで食材の水分が抜け、調味料が染み込みやすくなります。



☆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