

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 炒め納豆

<材料 幼児 5 人分>

納豆	200g	サラダ油	適量
豚ひき肉	80g	醤油	小さじ2(11g)
玉葱	中 2/3 個(130g)	卵	S1 個(40g)
人参	中 1/3 本(50g)		



<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の野菜を加えて更に炒める。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。

#### 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！納豆は大豆が発酵してできているため、大豆たんぱく質の消化吸収率が良くなっています。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。

#### ☆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