



■□■2月のおすすめ献立■□■
中華風精進炒め

副菜
中華風精進いため

たくさんの野菜を使う炒め物です。ごま油と生姜のいい香りが子どもたちの食欲をそそります。

れんこんのシャキシャキとした食感や、コーンやほうれん草、にんじんなど色鮮やかな見た目を楽しむことのできる一品です。



3歳未満児昼食

主菜

鮭のサワーソース焼き

キャベツなどの野菜と、マヨネーズ・ヨーグルト・レモン汁を合わせて作るさわやかなソースで仕上げます。

副菜

清汁 (豆腐・たまねぎ)

主菜 麦ごはん

【写真・コメント提供】南庄保育所

レシピの紹介 * 中華風精進炒め

● 材料 ●

食品名	3歳児1名分	大人2名分と3歳児1名分の合計 *()内は目安
油揚げ	2g	10g(寿司揚げ1枚)
コーンホール缶	12g	60g
こんにゃく	12g	60g
れんこん	16g	80g(約1/4節)
にんじん	9g	45g(中サイズ 約1/3本)
ほうれん草	9g	45g(約1/6束)
しめじ	11g	55g(小サイズ 約1/2P)
生姜	1g	5g
すりごま	0.8g	4g(小さじ1強)
ごま油	1.3g	6.5g(大さじ1/2強)
清酒	1.3g	6.5g(大さじ1/2弱)
砂糖	0.3g	1.5g(小さじ1/2)
こいくちしょうゆ	2g	10g(大さじ1/2強)
食塩	0.1g	0.5g(1つまみ程度)
こしょう	0.01g	少々
植物油	0.8g	4g(小さじ1)

● 下処理 ●

- 油揚げ 油抜きしてせん切りにする
- コーンホール缶 汁を切る
- こんにゃく 約1×2cmの短冊切りにしてゆでる
- れんこん いちょう切りしてゆでる
- にんじん 短冊切り
- ほうれん草 ゆでて水にさらし、2cm長さに切って水気を絞る
- しめじ 石づきを取り、小房に分ける
- しょうが みじん切り

● 作り方 ●

- ① 植物油で生姜をよく炒め、にんじん、れんこん、こんにゃくを加えて炒める。
- ② ごま油、清酒、砂糖、こいくちしょうゆを加えて調味し、油揚げ、ほうれん草、しめじ、コーンを加える。
- ③ 食塩、こしょうで味を整え、すりごまを散らす。

れんこんはシャキシャキとした食感を残すために、ゆですぎないように注意しましょう。



☆食品使用量について…大人は3歳児の2倍で計算しています。3歳未満児は3歳児の0.8倍程度に調整してください。