



本日 試食していただいた献立のレシピです
よければ ご家庭でつくってみてください



大人2人分+子ども2人分です

肉じゃが

豚肉	150g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	2~3個
油	少々
だし	120ml
みりん	小1と1/2
しょうゆ	小2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切ります。にんじん、じゃがいもは一口大に、たまねぎは繊維を断つように半分に切った後、くし形に切ります。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒めます。次に玉ねぎとにんじんを加えて炒めます。
- ③ 最後にじゃがいもを加えて炒め合わせ、油が回ったらだし汁とみりんを加え、落としぶたをして野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ 最後にしょうゆを回し入れ、さらに5分ほど煮るとできあがりです。

もやしときゅうりの和え物

もやし	1/2袋	
にんじん	1/4本	
きゅうり	1/2本	
酢	小1/2	A
砂糖	小2	
しょうゆ	小2強	
ごま油	小1と1/2	

- ① もやしは2~3cm長さに切り、にんじん、きゅうりは2~3cm長さの細切りにします。
- ② もやしとにんじんは食べやすいかたさにゆでた後、水気を切ります。
- ③ 調味料(A)を混ぜ合わせ、すべての具材と和えるとできあがりです。

切干大根のごまみそ汁

切干大根	4g
油揚げ	1枚
こねぎ	10cm
だし	500ml
みそ	大1強
すりごま	小1

- ① 切干大根はさっと洗い、たっぷりの水につけて戻した後、食べやすい長さに切ります。
- ② 油揚げは油抜きをし1cm角に切り、こねぎは小口切りにします。
- ③ だし汁の中に切干大根と油揚げを入れ、切干大根がやわらかくなるまで火を通します。
- ④ みそを溶き入れ、ごまとこねぎを加えるとできあがりです。

~だしについて~

保育園ではこんぶと煮干しでだしを取り、みそ汁を作っています。ご家庭で毎回だしをとることは難しいと思うので、多めに作って冷凍したり、市販のだしパックなどを活用したりしてみてください。