



給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



『給食簡単大人気メニュー！』では、給食や手作りおやつの人気メニューを定期的に掲載しています。次回は、10月予定です。

新米の出回る季節になりました。
ごぼうとあわせてよく噛むことで
脳の働きが活性化します。



牛肉とごぼうの混ぜごはん

米	2合	NO. 4
牛肉（こま切れ）	120g	
ごぼう	1/2 本	
グリーンピース（なくても可）	大さじ2	
しょうが（すりおろす）	1かけ	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	大さじ1	
さとう	おおさじ1 1/2	
錦糸卵	2コ分	

①米を洗って、少し水を少なめにして、炊いておく。

ごぼうは千切りにして、水にさらしておく。

②牛肉を炒め、色が変わったら、しょうがの絞り汁、ごぼうを加えて、調味料で煮る。グリーンピースを加える。

③炊きあがったごはんと合わせて、仕上げに錦糸卵をのせる。

※保育所では錦糸卵ですが、おうちでは炒り卵でもいいと思います。

しょうがのさっぱり感と甘辛い味で、人気メニューです。