



給食簡単メニュー (第5回)

保育所で子どもたちに
人気のあるメニューや
簡単に作れるメニュー
を紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。

洋風肉じゃが



〈材料〉(4人分)

・豚肉	120 g
・玉ねぎ	120 g
・にんじん	60 g
・じゃがいも	240 g
・ゆで大豆	40 g
・厚揚げ	80 g
・グリーンピース	12 g

〈調味料〉

・酒	少々
・ケチャップ	小さじ 2
・しょうゆ	大さじ 1
・カレー粉	小さじ 1/2



〈作り方〉

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを一口大に切る
- ②鍋にサラダ油を入れて豚肉と①を炒め、ひたひたになるまで水を加えて蓋をし、中火で10分ほど煮込む
- ③②にすべての調味料を入れてさらに10分ほど煮込み、ゆで大豆・厚揚げを加えて味が染み込んだら、グリーンピースを入れ、軽く混ぜて完成!

給食室より



カレー粉・ケチャップを加えて、洋風に味付けした定番のおかずです。
簡単に作れて子どもたちも大好きな一品です。
☆グリーンピース、ゆで大豆、厚揚げは入れなくても大丈夫ですよ!