

## 給食レシピを紹介します

### ～厚揚げの中華炒め～

厚揚げを入れることで、お肉が少なくてもコクがでます！

○材料(幼児4人分)

食材	分量	切り方
厚揚げ	120g	ココロコ
豚肉	80g	小さめ
たまねぎ	120g(小1個)	スライス
にんじん	40g(中1/3本)	短冊切り
生しいたけ	2個	スライス
はくさい	160g(2～3枚)	2cm幅
炒め油	小さじ1～2	

食材	分量
酒	小さじ2
塩	3g
オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1



【塩】  
ひとつまみ(親指・人差し指・中指でつまむ)  
約1g

#### ○作り方

- ①野菜を切る。豚肉を酒に10分ほどつける。
- ②フライパンに油をひいて肉を炒める。たまねぎ、にんじんも加えて、しんなりするまで炒める。
- ③はくさいとしいたけを加えて軽く炒めた後、蓋をして5～10分蒸す。 ※火が強すぎると焦げてしまうため注意！
- ④具材から水分が出ていれば水を加える必要はないが、水分がなければ具材の1/3程度の水を加え煮る。
- ⑤④に厚揚げを加えて炒める。
- ⑥塩、オイスターソースで味付けをしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

### ～カレーのお好み焼き風～

焼いたカレーにマヨネーズとソースをかけ、青のりとかつお節をのせるだけでお好み焼き風に！  
他の魚や鶏肉でもおいしく作れます♪

○材料(幼児4人分)

食材	分量
アブラカレイ	4切(1切50～60g)
小麦粉	大さじ2
油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1強
ソース	小さじ1強
かつお節	お好み
青のり	お好み



#### ○作り方

- ①魚に小麦粉をまがし、油を引いたフライパンで火が通るまで焼く。
- ②マヨネーズとソースを混ぜて①にかける。その上にかつお節、青のりをのせる。  
※マヨネーズとソースは混ぜても、別々にかけてもよいです。

焼き上がった魚です。  
このままでもおいしそうですが・・・



トッピングをするとお好み焼きに変身！  
食欲がそそられる見た目と香りです♪

