

多賀城市認可保育所(園)
給食で人気! 野菜レシピ

彩り野菜の
チンジャオロース



材料 4人分

豚肉	230g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ピーマン	2個
黄色パプリカ	1/2個
人参	40g
春雨	50g
たけのこ	100g
生姜すりおろし	4g
<small>(生姜チューブOK)</small>	
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	小さじ1
★味噌	小さじ1
ごま油	小さじ1






作り方

1. 豚肉は細切りにする。ピーマン、パプリカ、人参、たけのこも同様に細切りにする。春雨はお湯で茹でておく。
2. 豚肉に片栗粉をまぶして、油で炒める。皿に取り出しておく。
3. 野菜を炒める。火が通ったら、肉、春雨の順に加える。生姜と★の調味料を加えて、味付けをし、ごま油をまわし入れる。

★一口メモ★

- 豚肉に片栗粉をまぶして焼くので、野菜を混ぜたあとも、とろみがついて、ぱさぱさせずに食べられます。
- 具材の切り方を千切りにそろえているので、味がからみやすく、ピーマンの苦味は気になりません!
- 春雨が入るのでツルツルが好きなお子は食べやすいです。

一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 245 kcal
	たんぱく質	: 12.8 g
	脂質	: 13.0 g
	カルシウム	: 26 mg
	塩分	: 1.5 g