

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

サマーシチュー



【材料】子ども6人分

- ・豚肉……60g
- ・サラダ油……大さじ1
- ・玉ねぎ……1/2個（太目のせん切り）
- ・人参……1/2～1/3本（いちょう切り）
- ・かぼちゃ……1/6～1/8個（一口大に切る）
- ・だし汁……720cc
- ・塩……小さじ1弱
- ・牛乳……180cc
- ・片栗粉……大さじ1と1/3（同量の水で溶く）
- ・刻みパセリ（パセリ粉でもよい）……少々

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 103kcal
- ・たんぱく質 2.5g
- ・脂質 5.2g
- ・塩分 0.8g

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を加えて炒め、野菜に火が通ってきたらだし汁を加える。
- ③ 煮立ったら火を弱めて5分ほど煮て、かぼちゃを加える。
- ④ かぼちゃが少し柔らかくなったら牛乳を加え、沸騰直前まで中火で煮る。
- ⑤ 塩を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに刻みパセリをふる。

