

給食だより



~2019. 6. 1(土) 保育参観 特別号~

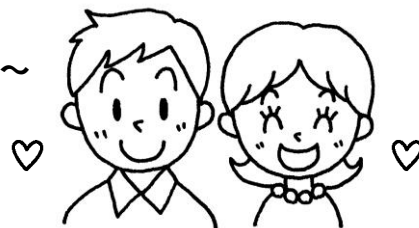
☆ 保育参観日メニュー ☆

牛肉と春雨の炒め物

もやしのおムル

中華スープ

ごはん



* 牛肉と春雨の炒め物 * (大人4人分)

<材料>

- 牛肉(薄切り)…200g ★濃口…大1 1/2 ★酒…小1 ★ごま油…小2/3
○春雨…60g ○ピーマン…2個 ○茹でたけのこ…1/2p ○人参…1/2本
○砂糖…小2 ○鶏ガラ…小1/3 ○みりん…大1/3 ○白ごま…お好みで
○にんにく(チューブでも可)…適量 ○生姜(チューブでも可)…適量

<作り方>

- ① 牛肉は2cm幅に切り、★の調味料で下味をつけておく。
ピーマン・茹でたけのこ・人参は細切り、春雨は戻しておく。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、牛肉・にんにく・生姜を炒める。
- ③ ある程度火が通ったら、野菜類も炒め、しんなりしたところで調味料を加える。
- ④ ③に春雨を加え、味が均一になれば、お好みで白ごまを混ぜる。



* もやしのナムル * (大人4人分)

<材料>

- もやし…320g ○人参…1/3本 ○ほうれん草…1/4束
★砂糖…小1/2 ★ごま油…大1/3 ★濃口…小1 ★塩…小1/4
★生姜汁…少々

<作り方>

- ① もやし・人参・ほうれん草をお好みの大きさに切り、茹でておく。
- ② ★の調味料を合わせたものに、①の野菜を混ぜる。

* 今回は「もやし・人参・ほうれん草」を使用していますが、どんなお野菜にも合う万能調味液だと思います。

ごま油の風味で、苦手なお野菜も食べることが出来るかもしれませんね♪