

## きんぴら風煮

れんこん、にんじん、ごぼう、根菜がたっぷり入った炒め煮です。

れんこんは、子どもたちに馴染みがあまりない食材ですが、調理前のれんこんを見せて「お弁当の歌に出てくるれんこんさんだよ。」とみせながらお話すると、食べる時の楽しみや話題になります(^^)



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分(g)	作り方
きんぴら風煮	ごぼう	20	(きんぴら風煮)
	にんじん	15	① ごぼうは縦半分にして2mm幅の斜め切り、れんこんと人参も2mm幅のいちよう切りにします。
	れんこん	10	② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、人参、ごぼう、れんこんを入れ油がを絡ませながらしばらく炒め、かつおだしを入れ炒め煮にする。
	鶏ひき肉	5	③ 具材に火が通ったらみりん、しょうゆを入れ弱火でしばらく煮込み、味がなじんできたら出来上がり。
	キャノーラ油	1	
	みりん	1	
	しょうゆ	1	
	かつおだし	20	

### 《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…39kcal たんぱく質…1.7g 脂質…1.1g

カルシウム…16mg 鉄…0.1mg

### ❁給食レシピの表記について❁

1人あたりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整してあげてくださいね。

