

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

すき焼き風煮



作り方

- しいたけはせん切り、はくさいはざく切り、だいこん、にんじんは短冊切り、長ねぎは3cm程度に切る。牛肉は一口大に切り、焼豆腐はさいの目切りにする。糸こんにゃくは小さく切り下茹でする。麩は戻して水気を絞っておく。
- 油を熱し、牛肉を炒め、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、はくさいを加え、調味料を入れて煮る。
- 焼豆腐、麩、ねぎを加え、煮る。

材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
牛肉	25	125	
しいたけ	10	50	4個
糸こんにゃく	25	125	
はくさい	40	200	1/8個
だいこん	35	175	1/4本
にんじん	15	75	1/3本
焼豆腐	30	150	
長ねぎ	5	25	1/4本
麩	2	10	
サラダ油	1.5	7.5	小さじ2
砂糖	4	20	大さじ2
濃口しょうゆ	5	25	大さじ1・1/2
みりん	1	5	小さじ1

～メモ～

1日当たりの野菜摂取量の目標量は大人で350g以上、3～5歳児では240g以上です。寒い日には冬野菜たっぷりのすき焼き風煮を、家族そろって楽しんではいかがでしょうか♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

白菜のクリーム煮



作り方

- はくさい、こまつなは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは色紙切りにする。
- 油を熱し、豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつなを炒め、コンソメを加え、蓋をし、野菜の水分で煮る。(※水を少し足してもOK)
- 豆乳と米粉をよく混ぜて、②に加え、塩で味を調える。

材料

※副菜の分量です。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
豚ミンチ	10	50	
はくさい	20	100	大1枚
こまつな	15	75	1/3束
にんじん	10	50	1/4本
たまねぎ	10	50	1/4個
サラダ油	0.8	4	小さじ1
コンソメ	0.7	3.5	小さじ1
米粉	2	10	大さじ1
豆乳	20	100	カップ1/2
塩	少々	少々	

～メモ～

ブロッコリーやかぶ、大根等を入れても◎
米粉と豆乳でとろ～りクリーム煮にすることで冬野菜が一層美味しくなります♪