



鳥山保育園！栄養士の！

イチオシ給食メニュー♪



みんなもぐもぐ！
のこさず食べてるよ♪



🍷 こんにちは



豚肉と小松菜の中華炒め

🍷 人気・おすすめの理由

小松菜のシャキシャキ感、きくらげのコリコリ感といろいろな食感が感じられ、野菜が苦手な子も食べやすいメニューです。

お肉と野菜が一緒においしく食べられて、白いご飯がよくすすみます。お弁当のおかずにもおすすめです😊

🍷 栄養成分【1人分】

エネルギー 93kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.2g

カルシウム 38mg 鉄 1.0mg 塩分 0.5g

🍷 アレルギー7品目使用

卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば

※食物アレルギーがある場合は、使用材料をよくご確認ください。

★ 写真



🍷 材料・分量【約家族4人分(園での幼児8人分)】

A
・油 4g(小さじ1) ・にんにく・しょうが 少々
・ネギ 20g ・紹興酒 or 酒 15g(大さじ1)
・豚小間肉 300g ・片栗粉 10g

B
・油 4g ・人参 40g
・きくらげ 5g ・もやし 80g(約1/3袋)
・小松菜 160g(約1/2把)

・中華だし 少々 ・ゴマ油 2g(小さじ1/2)

C
・砂糖 3~4g(小さじ1) ・塩 0.5g(ひとつまみ)
・オイスターソース 12g(小さじ2)
・しょうゆ 12g(小さじ2)



🍷 作り方

- ① きくらげをぬるま湯で戻して細切りし、人参は千切りに、小松菜は3cm位のザク切り、にんにく・しょうがはみじん切り、ネギは斜め薄切りにする。
- ② Cの調味料を合わせておく。
- ③ 豚小間肉に酒をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンにAの油とにんにく・しょうがを入れて火にかけ、香りが出始めたら、ネギと③の豚肉を入れて焼き色がつく程度まで焼き、一度皿に移し替える。(完全に火が通ってなくてもOK)
- ⑤ ④のフライパンに油を入れ、Bのカットしておいた野菜を順に入れていき、中華だしも加えて炒める。
- ⑥ ⑤の野菜に火が通ってきたら、④の豚肉をフライパンに戻し入れ、Cの調味料を入れてさらに炒め火を止める。
- ⑦ 最後に、ゴマ油を加えて香りづけし、混ぜれば出来上がり。

☆ 調理のワンポイントアドバイス

野菜の食感を大事にしたいので、炒めるときは人参→きくらげ→もやし→小松菜の順で。
また、小松菜は茎と葉のタイミングもずらして入れています。



◇作成日:令和7年10月19日◇

