

★保育園メニュー★新じゃがいものそばろ煮



材料（4人分）

じゃがいも	3個
豚ひき肉	120g
しいたけ	2個
玉ねぎ	小1/2玉分
さやえんどう	6枚
油	大さじ1
水	150cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

★新じゃがいもは皮が薄く、みずみずしい味を、旬のえんどうは甘くてしゃきとした味を楽しめます。

★えんどうの「すじとり」にチャレンジしてみてね。

作り方



①じゃがいもは一口大、しいたけは乱切り、玉ねぎは半分のくし切り、いんげんは2cm幅に切



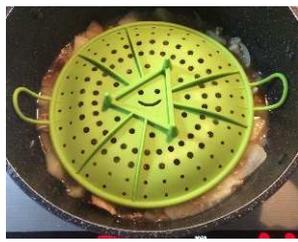
②鍋に油をひいて中火で熱し、豚肉・しいたけ・玉ねぎの順に炒める。



③じゃがいもを加える。



④水を加えて煮立ったら、砂糖としょうゆを加え、弱火で煮る。



⑤10分くらい煮る。落とし蓋をすると味がしみ込みます。



出来上がり♪

1人当たり栄養価
175Kcal たんぱく質 7.4g
脂質 7.2g 塩分 0.6g