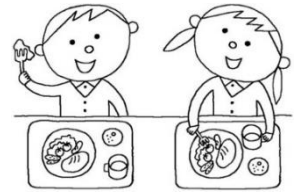


# 11月13日 給食参観の献立

平成30年11月8日

御幸南保育所



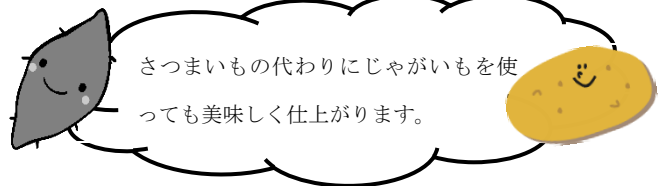
豚肉とさつまいものカレー煮  
小松菜とひじきの和え物

## ☆豚肉とさつまいものカレー煮

(材料)	(1人分)
豚肉(ヒレ・角切り)	20g
しょうが汁	1g
醤油	2g
片栗粉	5g
さつまいも	30g
人参	20g
玉ねぎ	30g
ピーマン	7g
ケチャップ	4g
ウスターソース	4g
カレー粉	0.2g
三温糖	1g
水	10g

## (作り方)

- ① 豚肉は、しょうが醤油に漬けておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② さつまいもは乱切りにし、水にさらす。水気をきって、八分がた火が通るまで油で揚げる。
- ③ 玉ねぎは、くし型に切り、人参は乱切りにする。ピーマンは1cm角に切り、茹でる。
- ④ 油を熱し、人参・玉ねぎを炒め、水を加えて煮る。火が通ったらさつまいもと調味料を加えて煮る。最後に豚肉とピーマンを加え、火を止める。



## ☆小松菜とひじきの和え物

(材料)	(1人分)
小松菜	15g
人参	5g
ひじき(芽)	0.5g
ホールコーン(冷凍)	5g
白ごま	1g
ごま油	0.6g
醤油	1g

## (作り方)

- ① 小松菜は2~3cmに切り、人参は千切りにして茹で、水で冷やして水気をきる。
- ② ひじきは水で戻して茹で、水で冷やして水気を切る。
- ③ ホールコーンは茹でて冷ます。
- ④ 白ごまは煎ってすりこぎですっておく。
- ⑤ ごま油、醤油、白ごまを合わせ、①~③をあえる。



ぜひ、お家でも作ってみて下さい。  
参観日当日アンケートをお願いします。