



お正月料理におすすめ♪

保育園の給食メニューから、☆炒めなます



【材料】大人2人分、子ども1人分

・油	大さじ1
・大根	厚さ6cm位(約200g)
・れんこん	中1/4節(約65g)
・人参	中1/4本(約55g)
・油揚げ	1/2枚(約10g)
・だし汁	1/4カップ(50cc)
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1/2
・酢	小さじ1
・白いりごま	適量
・さやいんげん	1~2本(約10g)

【作り方】

- ①さやいんげんは下茹でし、水気を切り、斜め切りにする。
- ②大根と人参は短冊切り、れんこんは薄めのいちよう切りにする。
- ③油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ④油を熱し、②をよく炒め、③を加えて炒める。
- ⑤だし汁を加えて煮ながら調味し、煮含め