



保育園給食レシピ（公立保育園）

高野豆腐とさつまいもの煮物

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
高野豆腐	3	24	① 高野豆腐は水にもどし、水気をしぼって一口大に切る。 一口大に切った鶏肉と一緒に、④で下味をつける。 ② ①にかたくりこをまぶし油で揚げる。 ③ さつまいは1cm角に切り、水にさらした後、 水気を切って、油で揚げる。 ④ にんじん・玉ねぎ・戻した干しいたけは1cm 角に切る。 ⑤ ほうれん草はゆでて1cm長さに切る。 ⑥ 干しいたけ・玉ねぎ・にんじんを炒め、②③を 加えひたひたの水と、⑧の調味料を加え煮る。 最後にほうれん草と混ぜあわせる。
鶏もも肉	20	160	
濃口しょうゆ	2	16	
④ みりん	1	8	
しょうが	0.5	4	
かたくりこ	4	32	
揚げ油	適量	適量	
さつまい	15	120	
揚げ油	適量	適量	
玉ねぎ	10	80	
にんじん	10	80	
干しいたけ	1	8	
ほうれん草	10	80	
⑧ 三温糖	3	24	
⑧ みりん	0.5	4	1人分の栄養価
濃口しょうゆ	4	32	エネルギー 164kcal
			たんぱく質 6.6g
			脂質 8.5g

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立城南保育園》

