

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



切り干し大根  
チンジャオロース風

### 材 料 (1人分)

●豚薄切り肉	20g
●しょうゆ	1g
●ピーマン	10g
●人参	5g
●切干大根	6g
●ごま油	3g
●水	20g
●オイスターソース	3g
●砂糖	0.5g
●塩・こしょう	適宜

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、しょうゆをもみ込む。
- ② ピーマンと人参は細切りにする。
- ③ 切干大根はたっぷりの水で戻し、よく水洗いしてゴミ等を取り除き、食べやすい長さに切る。
- ④ ごま油を熱してピーマンをサッと炒めて取り出す。
- ⑤ ごま油を足して豚肉を炒め、肉の色が変わったら、切干大根と人参を入れて炒め合わせる。
- ⑥ 全体に油がまわったら水を入れてふたをし、5～6分蒸し焼きにする。
- ⑦ オイスターソース・砂糖で調味し、④のピーマンを戻し入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。

### 管理栄養士から

高カロリーになりがちなチンジャオロースも「切り干し大根」を加えることで、カロリーを抑えるだけでなくカルシウムや食物繊維をおいしく摂ることができます。

また調理に使われるごま油は、独特の風味で料理を引き立ててくれ、主成分のリノール酸やオレイン酸が血液内の蓄積したコレステロールを減少させる効果があるとされています。

