

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



きんぴら丼

材 料 (1人分)

●牛肉	25g
●ごぼう	20g
●にんじん	15g
●こんにゃく(つき)	10g
●白ごま	1g
●濃口しょうゆ	2g
●上白糖	1g
●みりん	1g
●サラダ油	2g

作り方

- ① にんじん、ごぼうを千切りにする。
- ② 油を熱し、ごぼう、にんじん、牛肉を炒める。
- ③ 下ゆでしたつきこんにゃくを加える。
- ④ 水を入れ材料がやわらかくなったら、調味料で味を整える。
- ⑤ ごまを加える。
- ⑥ 炊き上がったごはんを盛り、⑤をかけて出来上がり。

管理栄養士から

ごぼうは、食物繊維が豊富で水溶性・不溶性の両方を含んでいます。そのため、便秘解消やコレステロール値のコントロールを期待することが出来ます。また、噛みごたえがあるので食べすぎを防ぐことも出来ます。

いつもは、副菜で登場することの多い「きんぴら」ですが、牛肉を加えてメインにしてもヘルシーでおいしいですよ。

