

## 生揚げのそぼろ煮

甘辛い味付けでご飯がすすむ 1 品です。肉、魚、卵ともに、豆腐も三色食品群でたんぱく質が豊富な赤の食材。たんぱく質は身体を作ってくれる大切な栄養素です(^)汁やおかず、サラダに入れて給食でもよく提供しています。



大人だとだいたい 5 人分  
くらいの量です

※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	10 人分	作り方
生揚げのそぼろ煮	豚ひき肉	20	200	① 人参はいちょう切り、生揚げは茹でて油抜きし厚さ半分に切り一口大にカットする。さやいんげんは斜め切り、春雨は茹でて食べやすい大きさにカットする。 ② 鍋に油を熱し豚ひき肉、料理酒を入れ炒める。火が通ったら、人参、さやいんげんを入れ火を通す。 ③ ②に春雨を入れ炒め、油が絡んだらしょうゆ、みりん、食塩で調味する。 ④ 最後に生揚げを入れ炒め、全体に味がなじんだら出来上がり。
	キャノーラ油	0.5	5 (小さじ1)	
	料理酒	1	10 (小さじ2)	
	人参	20	200 (1本)	
	生揚げ	20	200	
	春雨	3	30	
	さやいんげん	5	50(8本)	
	しょうゆ	1.3	13 (小さじ2)	
	みりん	0.6	6 (小さじ1)	
	食塩	0.1	ひとつまみ	

《 1 人当たりの栄養価 》 ※ 3 ~ 5 歳児

エネルギー…105kcal    たんぱく質…5.9g    脂質…6.2g  
カルシウム…58mg    鉄…0.7mg



### ❀ 三色食品群って? ❀

三色食品群は料理ではなく食品を栄養素の機能から3つに分類したものです。黄色はエネルギー源となるもの、赤は体を作るたんぱく質が多いもの、緑は身体の調子を整える食品群です。