



「かんぴょうの炒め煮の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・豚もも薄切り肉	15g	・油	大さじ1/2
・かんぴょう	12g	・削り節だし	
・塩	少々	〔削り節	2.4g
・人参	小1/6本	〔だしを取る湯	1/2カップ
・しらたき	30g	・砂糖	小さじ2
・油揚げ	1/4枚	・しょうゆ	大さじ1/2
・いんげん	2本	・みりん	小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉は一口大、人参は2～3cmの短冊に切ります。
- ② かんぴょうは水洗いをし塩をまぶしてよくもみます。下茹でして1～2cmくらいに切ります。
- ③ 油揚げは熱湯をかけるかサッと湯通しして油抜きし、縦半分に切ってから5mm位のせん切りにします。
- ④ しらたきは湯通しし、2～3cmに切ります。
- ⑤ いんげんは色よく茹でて斜め切りにします。
- ⑥ 鍋に油をしき、豚肉を炒めます。肉に火が通ったら人参を入れ、さらにかんぴょう、油揚げを入れ炒めます。
- ⑦ だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、しらたきを加えて煮ます。
- ⑧ お皿に盛り付け、最後にいんげんを飾ります。

かんぴょうは何からできているかご存知でしょうか？

「ユウガオ」の白い果肉部分を細長くむき、乾燥させたものです。食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

保育園では、普段は目にすることが少ない食材も出していきます。

