



保育園の給食レシピ



しゃきしゃきそぼろ豚丼



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

大根を干すと栄養価がアップ！

常備野菜としても便利！

食品を乾燥させると、生より栄養価が増すものがあります。干すことによって様々な成分が増え、うまみも凝縮されます。

切干大根には、カリウムやカルシウム、鉄、ビタミン B 群が含まれています。カリウムには血圧を下げる作用、カルシウムは骨密度を増加させる作用、ビタミン B 群には、生活習慣病を予防する作用があります。

色々な乾物（乾燥ひじき・干しいたけなど）を常備しておくと、野菜料理をもう一品作りたい時にも便利です。切干大根は、水に 20 分位つけておくと約 4 倍に増えるので、使う時は量に注意しましょう。

しゃきしゃきそぼろ豚丼

材料（大人 2 人分・子ども 2 人分）

胚芽米（白米でも OK）	2 合
切干大根	小 1 袋（30g）
人参	小 1/2 本
玉ねぎ	中 1/2 個
油	小さじ 1
豚ひき肉	180g
水	大さじ 3
A	砂糖 小さじ 4
	酒 小さじ 1 強
	しょうゆ 大さじ 1 弱
	本みりん 小さじ 1
水とき片栗粉	
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2



作り方

- ①切干大根は水で戻し、絞って食べやすい長さに切る。
- ②人参と玉ねぎは千切りにする。
- ③熱した鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、切干大根を炒める。
- ④野菜がしんなりしたらひき肉を入れて炒める。
- ⑤ひき肉がパラパラになったら、水と A の調味料で味付けし、水とき片栗粉を加える。
- ⑥ごはんにかけてできあがり。

切干大根は、水でよく洗って戻せば、そのままサラダにも使えます。戻した後、1 cm 程度に切ってハンバーグの生地に混ぜると歯ごたえがアップします。歯ごたえが気になる方は、少しゆでるとよいでしょう。