



## 「栄養きんぴらの作り方」

《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
・ちくわ	15g（1/2本）	・砂糖	小さじ2
・しらたき	30g	・しょうゆ	大さじ1/2
・人参	1/2本	・白ごま	小さじ1
・ごぼう	1/4本		

### 《作り方》

- ① ごぼう、人参は4cmのせん切りにします。
- ② しらたきは4cm位に切り、下茹でします。
- ③ 豚肉はせん切りにします。
- ④ ちくわは縦半分に切って斜め薄切りにし、茹でこぼします。
- ⑤ 白ごまはフライパンで炒ります。
- ⑥ 鍋を熱して油をしき、豚肉を炒めます。ごぼう、人参、しらたき、ちくわも加えてよく炒め、砂糖としょうゆで調味します。
- ⑦ 汁気がなくなるまで中火で炒め煮し、最後に白ごまをふりかけます。

具たくさんで栄養たっぷりなので「栄養きんぴら」という名前です。

茹でこぼしにはさまざまありますが、ここでは、熱湯でサッと茹でて水気を切ります。ちくわなどの練り製品の食品添加物などを抜くため行います。

保育園で人気のメニューの一つです。

