

～ 酢 豚 ～



◎肉は薄切りのものを使用していますが、厚切りのものを使えば、かみ切る練習になります。
◎かみ切ることが難しい未満児には、薄切り肉の方が食べやすいかもしれません。

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
豚もも肉	50g	250g	① 生姜をすりおろし、カッコ内の調味料と合わせ、豚もも肉と混ぜて、よくもみこんでおく。揚げる直前に、片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。 ② 干しいたけを戻し、薄切りにする。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、ピーマンは色紙切りにする。 ◎にんじんは下ゆでしておく、炒めるときに火の通りが早くなります。ピーマンは青ゆでしておけば、色よく仕上がります。 ③ 油を熱した鍋に、たまねぎを入れて炒め、にんじん、干しいたけを順に加え、さらに炒める。 ④ 水と調味料を加えて煮込み、ピーマンを加えて、ひと煮立ちさせたら、揚げた肉を加える。 ⑤ 最後に水溶き片栗粉を鍋肌に沿って回し入れ、とろみをつける。 『たけのこの水煮』や『さつまいもの素揚げ』を入れてもおいしい！ いろいろな食材の味や食感が一度に味わえます
☆下味			
おろし生姜	0.5g	2.5g	
しょうゆ	1g	小さじ1	
	酒	1g	
片栗粉	4g	大さじ2	
揚げ油	適宜		
干しいたけ	1.5g	3個	
たまねぎ	30g	1個	
にんじん	10g	1/2本	
ピーマン	10g	3個	
サラダ油	2g	大さじ1	
☆調味料			
ケチャップ	3g	大さじ1	
しょうゆ	3g	大さじ1弱	
酢	1g	小さじ1	
さとう	1g	小さじ1強	
水	適宜		
片栗粉	0.5g	小さじ1/2	

園で、さつまいもが収穫されると、素揚げにして入れます



ムシムシとした暑い夏には、酸味のきいた料理がすすみます！
食欲が増進し、体の疲れを回復させてくれる一品です

