



おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

春雨と豆腐の塩こうじ炒め



春雨とお豆腐を使った
ボリュームがある炒め物です。
塩こうじでほんのりとした
甘さが加わって、子どもたちにも
食べやすい味付けです。



材料(4人分)

春雨	30g
鶏挽肉	100g
塩こうじ	大さじ1
木綿豆腐	1/2丁
人参	1/3本
もやし	1/2袋
にら	1/3束
にんにく	小1個
しょうが	小1個
サラダ油	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩こしょう	適宜

作り方

- ① 春雨はゆでて3cmに切っておく。
鶏挽肉と塩こうじを軽く混ぜておく。
豆腐は一口大に切り、水を切っておく。
にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② 人参は皮をむき、薄めの短冊切りにする。
もやしは半分に折り、にらは2cmに切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、
にんにく・しょうがを加えて、
鶏挽肉を炒める。
- ④ 人参・もやし・にら・春雨・豆腐の順に
加えて炒める。
- ⑤ 酒・しょうゆを加えて、塩こしょうで味を
調べて、できあがり。

