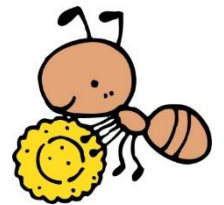




韓国風炒め物



<材 料>

作り方4人前

春雨 50g 豚肩ロース 150g 人参 80g 玉ねぎ 100g にら 20g
たけのこ 80g ごま油 大さじ2 ☆ 砂糖 小さじ2 醤油 大さじ4 豆板醤
小さじ1/6(少量)

<作り方>

- ① うす切りの豚ロース肉を幅2～3cmに切る。
- ② 春雨を茹で、長さ4cmに切る。
- ③ 人参・たけのこは4cmの千切り、玉ねぎはうす切にする。にらは2cmに切る。
- ④ 豚肉を炒め、油が回ったら玉ねぎ・人参・たけのこを入れて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら☆の調味料で味を付け、②、にらを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にごま油を入れて全体を混ぜ、火を止めて出来上がり。



<ワンポイント>

保育所では、豆板醤はごく少量で3才から材料に入れていきます。

豆板醤の風味や辛味で食欲をそそります。

小さいお子さんや苦手な方は、入れなくても美味しく食べられますよ！