

分量はすべて大人2人分+子ども2人分になります

### ☆チンジャオロースー☆

豚肉細切り	200 g
濃口醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
おろし生姜	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
ピーマン千切り	100 g
赤ピーマン千切り	20 g
たけのこ水煮千切り	90 g
深ねぎみじん	5 cm分
おろしにんにく	少々
サラダ油	適量
濃口醤油	大さじ3/4
三温糖	大さじ2/3
オイスターソース	小さじ1強

#### <作り方>

1. 豚肉に下味をつけておく
2. 野菜はすべて千切りにして炒める
3. 豚肉に片栗粉をまぶして揚げ、2の野菜に加える
4. 合わせておいた調味料を加える

#### <ポイント>

ピーマンの千切りは、繊維を断ち切るように切ることで、火が通りやすくやわらかい食感になります。ただ、苦みが出やすいので、弱火でじっくり炒めることで甘味を引き出し、子どもにも食べやすく仕上げます。

### ☆野菜スープ☆

キャベツ千切り	120 g
玉ねぎ千切り	70 g
にんじん千切り	70 g
えのき4等分カット	40 g
ベーコン千切り	20 g
水	450cc
コンソメ顆粒	大さじ1
薄口醤油	少々

#### <作り方>

1. 野菜は千切りにする
2. 野菜がすべて煮えたらコンソメと薄口しょうゆを加える

#### <ポイント>

野菜は千切りにすることで、やわらかく食べやすくなります。野菜が苦手な子どもには、まず食べやすさを重視して、「野菜を食べられた」達成感を感じてもらいましょう。

### ☆ごぼうのサラダ☆

ささがきごぼう	130 g
きゅうり千切り	130 g
にんじん千切り	80 g
コーン	15 g
ツナ缶	40 g
マヨネーズ	大さじ2
薄口醤油	少々

#### <作り方>

1. 野菜はすべて下茹でする
2. 粗熱をとり水気を絞ったら調味する

#### <ポイント>

保育園では生の野菜を使用できないため、すべての野菜について加熱処理をしています。ご家庭では、きゅうりなどは塩もみしてから使用してもOKです。

マヨネーズだけではなく、薄口醤油を少量加えると味が締まります。