

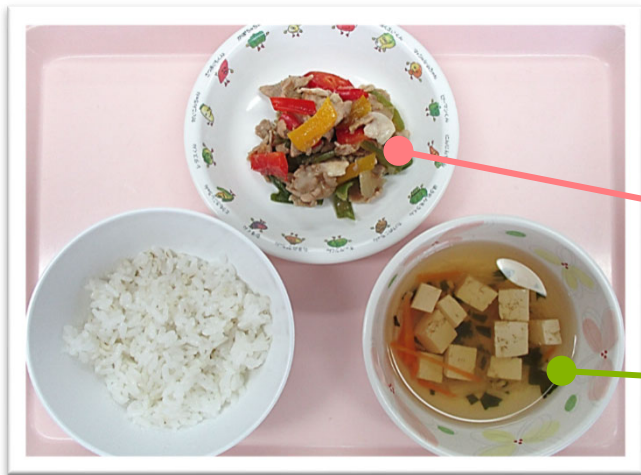
# 保育所 きゅうしょく

第132号(令和5年5月発行)

発行元: 福岡市こども未来局  
子育て支援部  
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和5年4月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 ピーマンと豚肉のソース炒め

炒めたソースの香りと味が食欲をそそる献立です。豚肉やソースと一緒に炒めるので、苦手な子が多いピーマンも食べやすく、「家庭でもつくりたい」と保護者の方にレシピを聞かれることが多いメニューです。

## 副菜 清汁(豆腐)

## 主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】那珂保育所

## ピーマンと豚肉のソース炒め

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
豚肉	200g	
ピーマン	65g	
パプリカ(赤)	50g	
パプリカ(黄)	50g	
たまねぎ	90g	
植物油	10g	大さじ1弱
砂糖	3g	小さじ1
ウスターソース	10g	小さじ2弱
清酒	10g	小さじ2
こいくちしょうゆ	10g	小さじ2弱
片栗粉	2g	
水	5g	小さじ1

### ■ 下処理

食品名	手順
ピーマン パプリカ(赤・黄)	せん切り
たまねぎ	薄切り
片栗粉	水で溶く

### ■ つくり方

1. 植物油で豚肉を炒める。
2. たまねぎ、パプリカ(赤・黄)、ピーマンを炒め、砂糖、ウスターソース、清酒、こいくちしょうゆで調味する。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

### 調理のコツ・ポイント

たまねぎは少ししんなりするまで炒めると甘みが増します。

ピーマンはパプリカを炒めた後にさっと炒めると青みがきれいに仕上がります。

