



保育園で登場するレシピ★八宝菜



食品名	分量 (g)	作り方	
豚肉	100	<下処理>	
キャベツ	100	キャベツ	2X3cmの短冊切り
たまねぎ	100	たまねぎ	2cmの角切り
にんじん	80	にんじん	0.3cm幅のいちよう切り
さやいんげん	25	さやいんげん	斜め切りし、茹でる
たけのこ(ゆで)	25	たけのこ(ゆで)	1X3cmの短冊切りにし、ゆでる
乾しいたけ	10	乾しいたけ	水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、1cmの角切り
しょうが	一片	しょうが	みじん切り
植物油	5	植物油	みじん切り
食塩	少々	かたくり粉	少量の水で溶く
清酒	小1	<作り方>	
こいくちしょうゆ	小1	(1) 植物油で、しょうがを炒め、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、キャベツを入れて更に炒め、食塩をふる。	
中華スープの素	小1	(2) 清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素、水を入れて調味し、煮る。	
水	200	(3) さやいんげんを加え、ごま油を入れて香りづけをし、水溶きかたくり粉で、とろみをつける。	
ごま油	適量		
かたくり粉	大1		
		※ 野菜からの水分を見て、加える水量を調整する。	

9月 まだまだ暑い日が続きます。

夏の疲れも出やすい時期となり食欲がおちてしまいがち。

食事を抜いたり、同じものばかり食べてしまっていないか？

暑い日こそ、きちんと栄養を摂らなければいけません。

夏バテしないためにはバランスよく栄養をとることは大切ですが、

中でもたんぱく質・ビタミン・ミネラル摂取が欠かせません。

同様にクエン酸、アリシンを含む食べ物も効果的です。

今回、八宝菜で使用している豚肉にはたんぱく質・ビタミン B1が豊富に含まれています。

たんぱく質は人間の体を作る上で欠かせない重要な栄養素です。

またビタミン B1は糖質を燃焼してエネルギーにするために必要な栄養素です。

疲労回復に効果的だとされているほか、胃腸の働きも促し食欲増進につながります。

