

七夕メニュー 夏野菜のそぼろ丼



カバンストリート保育園・こうのとり森保育園



「七夕メニュー」
他の園の様子を紹介



7月の行事食～カバンストリート保育園より～

材料 作りやすい分量 (園児5人分)

合挽ミンチ	100g	スキムミルク	大さじ 1
にんじん	1/2 本	カレーパウダー	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 個	米油	大さじ 1
なす	1 個	ミニトマト	5 個
ズッキーニ	1/4 本		
ピーマン	1 個		

星型のにんじんやオクラ、
味付けをカレー風味にすることで、
おかわりする子も！

作り方

1. にんじんは星型に抜き、ゆがく。
2. 野菜は 1 cm 角に切る。
3. 深フライパン又は鍋に米油を入れ、合挽ミンチを炒める。
4. 2 を加えて炒め、蓋をして蒸し焼きにする（野菜の水分を出す）。
5. スキムミルクを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
6. カレーパウダーを加え、よく混ぜ合わせる。
7. お皿にご飯を盛り、6 をかけ、半分に切ったミニトマトと 1 を添える。

栄養価 (園児1人分)

エネルギー105Kcal たんぱく質5.3g 脂質6.7g 塩分相当量0.1g