

主菜 「牛肉と春雨の韓国風炒め物」

★保育所おすすめメニュー★

<材料（2人分）>

牛スライス肉	60 g
たけのこ(水煮)	14 g
ピーマン	40 g
にんじん	35 g
生しいたけ	30 g
春雨(乾)	22 g
ごま油	少々
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1・1/3
塩	少々

🌸作り方🌸

- ① 牛スライス肉は細切りにする。
- ② ピーマン、にんじん、しいたけは千切りにする。
たけのこは短冊切りにする。
- ③ 牛肉をごま油で炒める。②を入れて調味料で味を整える。
- ④ 春雨を加えて炒め合わせる。

※春雨は時間がたつと水分を含み、柔らかくなり過ぎるため盛り付け直前に入れて、炒めましょう。また、下ゆでしなくても、野菜の水分だけで、十分柔らかくなります。さっと湯どおししておいても構いません。